Tuija Välipakka – Arja Lehtosaari

A LÉLEK MEGGYILKOLÁSÁNAK SZÁZ MÓDJA

Narcisztikus személyek bűnözési mesterlete

Tuija Välipakka – Arja Lehtosaari

A LÉLEK MEGGYILKOLÁSÁNAK SZÁZ MÓDJA

Nárcisztikus személyek áldozatai mesélnek

Pilis-Print Kiadó

A fordítás az alábbi kiadás alapján készült:
Tuija Välipakka – Arja Lehtosaari: Sata tapaa tappaa sielu, Ajatus Kirjat, Gummerus Kustannus Oy, Jyväskylä, 2009

Copyright © Tuija Välipakka – Arja Lehtosaari, 2007
Hungarian edition © Pilis-Print Kiadó, 2011

Fordította: Márk Sarolta
Szerkesztette és lektorálta: Ulbing István
Korrektor: Balikó Nándor

A kiadó ezúton mond köszönetet a FILI – Finnish Literature Exchange szervezetnek a könyvhöz nyújtott anyagi támogatásáért.

Minden jog fenntartva, beleértve a sokszorosítás, a mű bővített, illetve rövidített változata kiadásának jogát is. A kiadó írásbeli hozzájárulása nélkül sem a teljes mű, sem annak része semmiféle formában (fotokópia, mikrofilm vagy más hordozó) nem sokszorosítható.

ISBN 978 963 9788 18 3

Kiadja a Pilis-Print Kiadó
Felelős kiadó: a kiadó igazgatója
Nyomdai előkészítés: Kedves László
Borítóterv: Nagy Gábor
Nyomta és kötötte: Imi Print, Nyíregyháza

TARTALOM

AZ OLVASÓNAK 11

1 A NÁRCIZMUSRÓL DIÓHÉJBAN 17
Nárcisztól a nárcizmusig 19
A nárcizmus és a gyerekkor 21
A nárcisztikus és az otthoni légkör 25
A nárcisztikus és az erkölcs 27
A nárcisztikus és az empátia 35
A nárcisztikus és az önérzet, valamint
a csodálat iránti igény 37
A nárcisztikus és az udvartartása 43
A nárcisztikus és a folyamatos mozgás 49
A nárcisztikus és az egyedüllét 52
A nárcisztikus és a depresszió 55
A nárcisztikus és a kettős mintázottság
a kommunikációban 57
A nárcisztikus és a spiritualizmus 59
A nárcizmus ismertetőjelei 60
A nárcisztikus 63
A pszichopata 64

2 AZ ÁLDOZAT – MINDENKI AZT KAPJA,
AMIT KÉR? 67
Az áldozat arcai 69
A jóhiszemű áldozat 72
Az áldozat és a függőség 76
Kodependencia 86

3 A HATALOM ESZKÖZEI 89
Szemrehányás vagy némaság –
a látványos visszaélés 91
Kontroll és bosszú – a rejtett hatalom 91
A klasszikus és a borderline szindrómás
nárcisztikus 93
Egy pofon is több a kelleténél 98
A családon belüli erőszak formái 100
Az erőszakos nő 104
A nárcisztikus és a megbántás 107
Szóbeli bántalmazás 108
Az áldozat és a terápia egy nárcisztikussal 111
Azt kapod, amit érdemelsz? 126
Az önfeláldozástól az áldozattá válásig 128
Csúszós talaj 130
A bántalmazás nem helyénvaló 134
Az egészséges nárcizmus 136

4 A GYERMEKKOR EGY NÁRCISZTIKUS
ÁLDOZATAKÉNT 139
A láthatatlan gyermek 141
A gyerek nem beszél a bántalmazásról 142
Amikor a gyerekkel rosszul bánnak 156
A durva bánásmód formái 160
A gyerek és az erőszak 162

5 A PÁRKAPCSOLAT 183
A nárcisztikus és a szex (18 éven felülieknek) 209

6 A NÁRCISZTIKUS ÉS A MUNKA 217
Mi számít munkahelyi zaklatásnak? 219
A bántalmazás sok pénzbe kerül 221

7 ÚT A NÁRCIZMUSMENTES ÉLET FELÉ 245
Hogyan tart fogva a nárcisztikus és a gyűlölet? 247
Leválás a nárcisztikusról 248
Gyógyító bánat és harag 250
Megbocsássak? 251
Vedd észre a veszélyeket! 256
Ha már eldöntötted, hogy elmész – tanácsok
a szabadság felé vezető útra 258
Üdvözlet a történetíróktól 262

8 „NE VINNYOGJ, TE RONDA VÉGLÉNY!" 265
A becézés gyöngyszemei – amit nárcisztikusoktól
hallottunk 267
Nárciszország – Akciós utak előjegyezhetők! 269

„Ha már a legelején azt érzed,
hogy ami veled történik,
túl szép ahhoz, hogy igaz legyen,
akkor ez jó eséllyel így is van.
Szedd a sátorfádat, és futás!”

(MANE)

AZ OLVASÓNAK

Hosszasan lehetne elmélkedni arról, hogy hol tart ma a világ – de inkább néhány, a könyv szemszögéből fontos szempontot ragadnék ki. Jellemző például, hogy a *„Semmi sem elég!”*, a *„Kit érdekel?!”* és hasonló mondatok a leggyakoribb szófordulatunk közé tartoznak. A tanulás, a munka, a képzettség, a szakmai státusz, a külső megjelenés, sőt az emberi kapcsolatok is szinte folyamatosan versenyre kényszerítenek bennünket. Egyre gyakoribbak a különböző függőségek, az önzés, a stressz, a depresszió. A nárcizmus, valamint a határeseti (angol nevén 'borderline') személyiségzavarok hovatovább hétköznapi jelenségnek számítanak.

Milyen hatással vannak ezek a párkapcsolatokra? A családokra? A munkahelyi légkörre? A társadalomra és az egyénre?

Miért vagyunk ennyire kimerültek és szétesettek? Egyáltalán ki az, aki miatt szétestünk? Hol itt a tojás, és hol a tyúk?

2002-ben ismertem meg a nárcizmust, és akkor kezdtem el töprengeni ezeken a dolgokon. Ekkor írtam az *Aki a bikával táncol* (Härkätanssija) című regényemet. A történet egy elbűvölő, ugyanakkor nárcisztikus férfi hálójába kerülő nőről szól, akinek a gyermekkorát beárnyékolta a családot folyamatos kontroll alatt tartó apa. Az anyából nem látszott semmi más, csak a családja felé fordított háta. A gyerek élete a figyelmeztető előjelek sorozata és teljes hallgatás volt. A lányból kedves, alázatos, mások kedvében járó nő lett. Vajon ezekkel a tulajdonságaival vonzotta magához később azt a férfit, akinek a tettei és a gondolatai mögött egy idő után nem volt felfedezhető semmiféle logika?

Mindig is voltak nárcisztikus személyiségek – rassztól, társadalmi osztálytól és szakmától függetlenül. De vajon mi újat lehet még felfedezni a jelenség mögött? Évekig foglalkoztatott a téma, amihez a kezdeti lendületet az alábbi levél adta, melyet egy barátom továbbított e-mailen:

„Janban volt valami, ami azonnal megfogott. Nem volt a szó igazi értelmében jóképű, viszont mindenképpen karizmatikus volt. Tudott viselkedni, kedves volt, intenzív személyiség. Bevallom, Jan figyelmessége hízelgett, mert teljesen őszinte törődésnek hatott. Minden alkalommal hangsúlyozta, hogy vele pont olyan lehetek, amilyen valójában vagyok – és hogy az a legjobb, ha önmagam vagyok. Mindent tudni akart rólam, meghallgatott és érdeklődő volt. Azt ígérte, hogy mindenben támogatni fog. Nevetett, és azt mondta, hogy még semmit sem láttam abból, hogy milyen csodálatos az élet, de majd ő megmutatja nekem. Lehozza a csillagokat is az égről, mert én a legjobbat érdemlem. Jan érzelmes, szeretetteli és csodálatos ember volt! Álmaim párja!

Aztán egyszer csak minden megváltozott, és én áldozatául estem a saját jóhiszeműségemnek.

Hogy a csudában nem értettem meg, hogy ez az egész túl szép volt ahhoz, hogy igaz legyen?”

(TAINA)

Más sem értette meg. Senki sem látott figyelmeztető jelet a férfiban a barátok, a munkatársak, vagy a családtagok közül. Épp ellenkezőleg!

Hogyan lehetséges ez? Mind ilyen naivak lettek volna? Ilyen sokan – tucatnál is több ember? Már majdnem magam is elhittem ezt – míg rá nem jöttem, hogy van egy mondat, amely folyamatosan visszaköszön: *„Hogy a csudában nem értettem meg, hogy ez az egész túl szép volt ahhoz, hogy igaz legyen?”* Ebben

a mondatban kristályosodik ki sok kihasznált ember rácsodálkozása. Lehetett ezt nem észrevenni?

A végső bizonyítékot arról, hogy a nárcisztikus embert egyáltalán nem könnyű felismerni, magam is furcsa módon szereztem. A regényem szívtipróját igyekeztem jellegzetesen nárcisztikus személyként ábrázolni, de rá kellett jönnöm, hogy melléfogtam, mert az adott személyiségzavar jellemző tünetei nem voltak eléggé felismerhetőek. Egy kritikus a következőket írta a bírálatában: „A regényben szereplő férfi először lenyűgöző, tisztességes, jó ember, aztán egyszer csak velejéig romlott, gonosz – mindenféle indok nélkül. Ez egyszerűen nem hihető, ilyen férfi nem létezik!"

Néha tényleg úgy tűnik, mintha ilyen nem létezne.

Általában feltételezzük, hogy senki sem ugrik neki a másiknak ok nélkül, és hogy a vitához legalább két emberre van szükség. De ez nem érvényes egy olyan kapcsolatra, ahol az egyik fél nárcisztikus. Ő ott is tud konfliktust teremteni, ahol azelőtt nem volt.

Mi *haszna* van az adott személynek ebből? Vajon megérthetjük-e valaha, milyen erők irányítanak egy olyan embert, akinek kényszerképzete másokat uralni, megalázni? Csábító szélhámosok mindig is voltak, de mi a helyzet azokkal az esetekkel, ahol a másik kihasználásából az illetőnek semmilyen gazdasági előnye nem származik, sőt olyan motívum sem lelhető fel, amit *haszonként* értelmezhetnénk? Kinek és hogyan lehet haszna egy másik ember eltiprásából? Egy ilyen kapcsolat is kölcsönös előnyökre épül? Ki és milyen a „túl jó" ember?

Ebben a könyvben olyan nők és férfiak történeteit adjuk közre, akik valamiért elkezdték kutatni saját rossz közérzetük körülményeit, lehetséges okait. A keresgélés során a nárcizmusról szóló írásokba botlottak, és ekkor kezdtek el gyanakodni, hogy – társként vagy gyerekként – egy nárcisztikus személlyel élnek együtt, vagy éppen a főnökük ilyen ember. A történetekben közös, hogy mindegyik írója átélte, hogy rossz célokra

használták, manipulálták, megalázták és semmibe vették, és hogy lelki és testi erőszak áldozatává vált.

Kedves Férfi Olvasóm! Ha belekezdtél e könyvbe és esetleg már fel is bosszantottad magad abban a hitben, hogy most valami feminista panaszáradat, vagy a „minden férfi egy disznó" sztereotípia cizellálása következik, akkor kérlek, légy türelemmel. Fogsz találni olyan történeteket is, amelyek a nők által okozott lelki és testi gyötrelmeket írják le. A könyvben többnyire nő az áldozat, és férfi az elkövető – bár lehetne éppen fordítva is. Nem fogom minden „nő" vagy „férfi" szó után ezt minduntalan elismételni, viszont egyszer s mindenkorra kijelentem, hogy **nárcisztikus személy lehet férfi és nő is.** Hasonló a helyzet az „anya" szó alkalmazásánál, aki alatt a gyermek első számú gondviselőjét, gyámját értem – a fentiek szerint –, nemtől függetlenül.

Lehet, hogy ez a könyv nem csak Neked szól, hanem egyben Rólad is? Honnan tudhatod, hogy Te magad áldozat vagy-e?

Ha valóban az vagy, akkor onnan, hogy már több száz alkalommal megélted a lelki megsemmisülés gyötrelmeit, de mégis mindig szemet hunytál. Lehet, hogy depresszív, reménytelen, szorongó érzéseid vannak. Nem érted, mi történik – magadban keresed a hibát, azon csodálkozol, hogy miért vesz körül otthon, a munkahelyeden ellenséges légkör. Mindig magadat fegyelmezed, csak hogy elkerüld a hozzátartozód dühkitöréseit. Az is lehet, hogy tisztában vagy azzal, hogy áldozat vagy, csak még gondolkozol, mit tegyél.

A közvélekedéssel ellentétben ha a dolgok mélyére ásol, az nemcsak a szenvedést fokozza, hanem kulcs is lehet önmagad alaposabb megismeréséhez. Végül majd ez segíthet abban, hogy kitörj a téged kihasználó ember bűvköréből. **Lehet, hogy egy nárcisztikus személy áldozata vagy, de nem törvényszerű, hogy örökre az is maradj!**

A könyvben nem szerepel az összes általunk gyűjtött eset, mivel az áldozatok egy része annyira félt, hogy visszavonta

a korábban előadott történetét, vagy annyira elviselhetetlen volt számára a fájdalom, hogy nem volt képes újra felidézni az emlékeit. Néhány áldozatnak sikerült kiszabadulnia a kapcsolatából és továbblépnie, de továbbra is támaszra van szüksége önmaga és új világa felépítéséhez. A történetek szerkesztése során megváltoztattuk a neveket, illetve bizonyos információkat, hogy a személyek ne legyenek beazonosíthatóak. Mindegyik elbeszélő leellenőrizte és jóváhagyta a leírtakat ezen változtatások után.

Érdemes előre tisztázni, hogy a nárcizmus nemcsak ordító manipuláció lehet, hanem nagyon finom, nehezen felismerhető és bizonyítható, évekig tartó gyötrés is. A leírt esetekben a tényleges történések mellett nagyon fontos a hangulati elem is: a félelemnek, a bizonytalanságnak, a rossz közérzetnek az a meghatározhatatlan állapota, amiben az áldozatok élnek. A könyv vezérfonala és egyben fontos üzenete – amelyet szeretném, ha Te, Kedves Olvasó, jól megértenél – az önismeret, önmagunk megértésének jelentősége. Kérdéseket is fogsz találni, amelyekre magadban kell megtalálnod a választ. A nárcizmus nem csak bizonyos emberek problémája, hanem mindannyiunkat érint és megérint!

Ezúton szeretném kifejezni köszönetemet mindazoknak, akik a saját példájukat mindannyiunkkal megosztva hozzájárultak ehhez a könyvhöz. Sok olyan többboldalas, szívbe markoló élettörténettel találkoztunk, amely megérdemelné, hogy teljes egészében nyilvánosságra kerüljön. Sajnos erre helyszűke miatt nincs lehetőség, de igyekeztem ezen elbeszélések legfontosabb részleteit különféle nézőpontok és élethelyzetek szerint összeválogatni. A könyvből kimaradt beszámolók is sok fontos információval szolgáltak a nárcizmussal kapcsolatban.

A Ti bátorságotok nélkül, Kedves Elbeszélőim, nem jöhetett volna létre ez a könyv! Szívből köszönöm ezt Nektek!

Köszönetem szeretném továbbá kifejezni Arja Lehtosaarinak, akinek az áldozatok segítése iránti vágya lelkesített e könyv

megírásakor. Köszönöm, Arja, hogy összegyűjtötted a történeteket és hogy tartottad a kapcsolatot az áldozatokkal.

Köszönöm a családomnak, a szüleimnek, a barátaimnak és mindazon embereknek, akiknek a segítségével megérthettem a nárcizmust, a szeretetet, a boldogságot és a megbocsátást. Köszönöm!

Külön köszönet Kullervo Järvinennek, irodalmi mentoromnak és jó barátomnak!

Nárcizmusmentes életet mindenkinek!

2007. 05. 22., Tampere
Tuija Välipakka

1

A NÁRCIZMUSRÓL DIÓHÉJBAN

Az utóbbi években meglehetősen sok könyv jelent meg a nárcizmusról. Ennek ellenére a *nárcizmus* fogalma az emberek zömének továbbra is idegen, illetve félrevezető. Beszélhetünk nárcizmusról, nárcisztikus zavarról, nárcisztikus személyiségzavarról, nárcisztikus jellemzavarról, vékony és vastag bőrű nárcisztikusról, klasszikus és határeseti nárcisztikusról, énzavarosról és pszichopatáról. A tág fogalomtár megnehezíti a jelenség megértését, továbbá olyan képet ad, mintha még a szakembereknek sem lenne egyhangú véleménye arról, hogy pontosan miről is van szó. Ebben a könyvben a nárcisztikus kifejezést a **nárcisztikus személyiségzavar** különféle szintű megnyilvánulásaira, valamint egyéb, kategorizált és meg nem határozott, ám nárcisztikus magatartási vonásokat mutató személyiségzavarokra alkalmazom.

Nárcisztól a nárcizmusig

A nárcizmus mint kifejezés az antik görög mitológiában gyökerezik, amelynek egyik szereplője egy jóképű fiatalember volt, akit Nárcisznak (Narkisszosz) hívtak. Teiresziasz jóslata szerint Narkisszosz nem érheti meg az öregkort, ha megismeri önmagát. Ekho nimfa reménytelen szerelemre gyúlt iránta, de Narkisszosz elutasította őt. Ekho Nemeziszhez, a bosszú istennőjéhez fordult. Narkisszosz büntetése az lett, hogy beleszeretett saját, vízben visszatükröződő képébe. Mivel a tükörkép nem viszonozta a szerelmét, csalódott és keserű lett, elhatározta, hogy véget vet életének. A szerelem istennője, Afrodité Narkisszosz testét nárcisszá változtatta.

A beszélt nyelvben a nárcisztikus ember meghatározás alatt önimádó embert értünk, akinek osztatlan figyelemre van szüksége, folyamatosan önmagát és az általa elért eredményeket dicséri, törtetően viselkedik, fölényes és irigy. Ha valakinek

a viselkedése nem tetszik, hamar elnyerheti a „nárcisztikus" bélyeget. A nárcisztikus kifejezést szitokszóként is könnyen alkalmazzuk másokra, és ennek téves szövegkörnyezetben történő alkalmazása is befolyásolja képzeteinket. A nárcizmusról, valamint az egészséges nárcizmusról történő beszélgetés is zavarba ejtő tud lenni. Könnyelműség lehet egy közeli hozzátartozót csupán az összeolvasott, szedett-vedett pszichológiai ismeretek alapján nárcisztikusnak nevezni. Az indokolatlan megbélyegzés bosszúságot, sőt akár félelmet is okozhat, annál is inkább, mivel bizonyos kontextusban a nárcisztikus személyeket igazi emberszörnyetegnek írják le.

Azt mondják, a kor, melyben élünk, nárcisztikus. A gyors tempó, a kielégülés iránti fokozott vágy, a „mindent ide nekem, most, azonnal" szemlélet határozza meg cselekedeteinket. A folyamatos rohanásban a szülőknek nem marad idejük gyerekük fejlődésének legfontosabb állomásaira sem, holott az ez iránti igény meglenne.

A megelőző nemzedék traumáit mi hordozzuk. A háborús generációnak nem sok lehetősége volt gyermekeik igényeivel törődni, azokat kielégíteni. A történetekben többen is beszámolnak bezárkózott, a saját világukba menekülő szüleikről, akik sem figyelmet, sem megértést nem mutattak gyermekeik lelki szükségletei iránt. A már nárcisztikusan sérült anyáink, apáink továbbadták az örökséget. Azt mondják, hogy a népesség egy százalékának van nárcisztikus személyiségzavara, de az adott rendellenesség különféle formáitól lényegesen több ember szenved. Korábban a fóbiák, a hisztéria és a kényszerneurózisok voltak a jellemző betegségek. Most azonban a nárcizmus és a határreseti személyiségzavar a leggyakoribb jelenségek.

Több női magazin is foglalkozott már a témával különféle cikkekben. Ezeket az írásokat az a kritika érte, miszerint a nárcizmus a jelenkor AIDS-e, amelyről csupán ennek marketingértéke miatt írnak. Tény, hogy a nárcizmus intenzív érzelmeket vált ki pro és kontra egyaránt. Hozzátartozóink nárcisztikus

személyként való megbélyegzésénél sokkal fontosabb lenne arról beszélni, hogy mi hogyan érezzük magunkat és mit adunk át a gyermekeinknek. Tudunk-e egészséges környezetet biztosítani gyermekünk fejlődéséhez, ha mi magunk is már eleve sérültek vagyunk, mivel szüleink, vagy társunk lelkileg bántalmaztak?

A nárcizmus és a gyerekkor

A pszichológiában és a pszichiátriában nárcisztikus embernek azt nevezik, akinek a gyermekkorában, a korai gondviselés időszakában sérül a társas viszonya az anyával (vagy azzal a személlyel, aki a neveléséért felel). A gyermek személyisége nem fejlődik egészségesen, ha nincs meg a kölcsönös kommunikáció a felnőtt és a gyermek között, vagy ha hiányzik a gondviselő empátiás készsége.

Mahler elmélete szerint a gyermeki fejlődést a következő fázisokra lehet felosztani:

0–2 hónapos kor	normál autista szakasz
2–5 hónapos kor	összeolvadás, azaz a szimbiózis szakasza
5–24 hónapos kor	szeparációs-individuációs fázis
2 éves kortól	tárgyállandóság szakasza

A szimbiózis szakaszában a gyermek az anyával egy egységnek tekinti magát, ezért az anyai gondoskodást a saját képességének tartja. Ez a nárcisztikus szakasz teljesen normálisnak tekinthető és a fejlődő gyermek számára egyben nélkülözhetetlen is. Mégis ebben a korai fejlődési szakaszban bekövetkező sérülések eredményezik számos pszichés zavar kialakulását.

A pszichológiai énkép a gyermek és gondviselője közötti kommunikációban formálódik. Ez a pszichés születésnek neve-

zett növekedés három, más nézetek szerint hat évig tart. Az egészséges fejlődés során a gyermek megtanulja irányítani, kezelni énjének különféle aspektusait: az érzelmeit, a képességeit, a tudását és a személyiségvonásait – ezáltal biztonságban fog önállósodni.

Amennyiben az anya nem tudja eléggé beleélni magát a gyermek szükségleteibe, érzelmeibe, illetve nem tudja megfelelő módon csökkenteni a gyermek által megélt szorongásokat, a gyermek fejlődése sérülhet. Például egy depressziós, a saját gondjaiba süppedő anya nem tükröz vissza az arckifejezésével semmiféle érzelmet – örömöt, szeretetet és elfogadást –, így a gyermek nem érzi, hogy fontos lenne az anyja számára, nem tudja magát értékes személyiségként megélni.

A fejlődés szempontjából lényeges a függetlenné válás, melyhez a gyermek a próbálkozásai, a sikerek és kudarcok révén jut el. Alapvető fontosságú továbbá, hogy – bűntudat nélkül – kifejezésre juttathassa elégedetlenségét, fájdalmát, haragját, dühét. De még akár a saját testével kapcsolatosan érzett örömét is. Ha a gyermek az édesanyja szemében csak akkor jó, amikor nincs figyelemre szüksége, vagy amikor nem fejezi ki elégedetlenségét, akkor feltételes szeretetről beszélhetünk csupán. A túl szigorú, a nem betartható szabályok, határok, illetve ezek teljes hiánya is sérülést okozhatnak a gyermek normális fejlődésében. A korai fejlődési szakaszokban keletkező sérülések később nárcizmusként, nárcisztikus személyiségzavarként jelenhetnek meg.

A harmadik életévben a gyermek már önálló személyiség. Innentől kezd formálódni az énkép, illetve fejlődni az önérzet és az erkölcsi érzék: például 6-7 éves kor között a felnőtt által felállított szabályokat a gyermek a saját, belső szabályainak, lelkiismeretének tekinti. Egy 10 éves gyermek már nem a külső szabályok szintjén cselekszik, hanem belsővé tette a szabálykövetést és a többiektől is elvárja ugyanezt.

A nem megfelelő mentálhigiénés szolgáltatások miatt a gyermek évekig szenvedhet a lelki problémáktól anélkül, hogy bármiféle segítséget kapna. A Helsinki Egyetemi Klinika gyermek- és ifjúsági részlegének vezető főorvosa, Kari Haukkamaa arról számolt be egy Suomen Kuvalehtinek adott interjúban (13/2007), hogy a személyiségzavarok olyan mértékben megszaporodtak, hogy mára már népbetegségről beszélhetünk. Haukkamaa szerint a gyermekek tíz százalékának gyermekpszichiátriai szaksegítségre lenne szüksége. Mégis 10 000 gyermekre csupán 4-5 kórházi ágy jut. Jelenleg csupán az akut pszichotikus, önpusztító és kényszeres gyermekek kezelése megoldott. A többiek kezelés nélkül maradnak.

Az anyánál jelentkező depresszió mellett a gyermek egészséges nárcizmusára ható veszélyteményezők például a szülők meglévő nárcisztikus sérülései, a gyermekkorban megélt veszteségek és a hosszabb ideig tartó elválások, továbbá az otthoni környezetben zajló lelki és fizikai erőszak. Torzult körülmények között a gyermek az átélt problémát az énfejlődésén kívülre helyezi, kizárja. A traumatikus élmények lehasítódnak az emlékezetében, és egyben be is tokozódnak. A gyermek elzárja, titok lesz, amely megzavarja a psziché egyensúlyát, írja Jorma Myllärniemi pszichológus, pszichoterapeuta és pszichoanalitikus az „Egészséges és zavart nárcizmus" című értekezésében (Suomen lääkärinlehti 19/2004 [Finn orvosi lap – *A ford.*]). Myllärniemi szerint a nárcizmus próbatételei, vagy a krízishelyzetek mindig előhozzák az élet későbbi szakaszaiban is ezeket a rejtett, személytelen élményeket: az adott személy újra és újra ugyanabban az érzelmi viharban találja magát felnőttként is, mint gyermekként, és ugyanúgy képtelen kezelni az adott helyzetet.

Az ilyen körülmények súlyosabb esetben generációkon átívelő láncolattá alakulhatnak: a bántalmazott gyermek a traumáját egészen felnőttkoráig hordozza, a párkapcsolataiba, a szülő-gyerek viszonyba és a munkahelyére is magával viszi.

Annak ellenére, hogy az adott személy nem lesz nárcisztikus, mégis érezhet bénító bűntudatot, szégyent, jelentéktelenséget, amely megakadályozhatja abban, hogy kiegyensúlyozott felnőttként, társként vagy barátként cselekedjen. A szorongás, a fenyegetettségérzés, a felfokozott lelkiállapot, a zaklatottság és a kényszeres cselekvések is a fel nem dolgozott gyermekkori traumák következményei.

Ahhoz, hogy biztosítani lehessen a kora gyerekkor harmonikus fejlődését, fontos lenne a tanácsadó szervek, személyek korai beavatkozása a családi problémákba, a kisgyerekes családokat fokozottan kellene támogatni.

Ha a szülők között egészséges kapcsolat áll fenn, a közegben egészséges gyermekek fejlődnek. A gyermek énképsérülésének nagy az esélye, ha nincs a közelében biztonságot nyújtó felnőtt. A gyermek és az anyja közötti kommunikáció hiányosságai és a nárcizmus közé mégsem tehetünk automatikusan egyenlőségjelet. A gyermek átvészelheti a nehéz időszakokat, ha legalább egy szerető, igazságos felnőtt van a közelében, akivel szoros és tartós a kapcsolata. A gyermek pszichés állapota, a lelki tartalékai és ezek szükség esetén történő aktiválása is hatással vannak a boldogulására. A gyerekek egy részében nagyon erős a késztetés, hogy teljesen másmilyen felnőtté váljanak, mint amilyenek a szüleik, és a saját gyermekeikkel szeretetteljesebb kapcsolatuk legyen, mint a szüleiknek volt velük.

Azok, akik véleményük szerint „megérdemelték” a testi fenyítést, a saját gyermekük nevelésében is gyakrabban nyúlnak ehhez az eszközhöz, mint azok, akik élesen elítélik a szüleik efféle nevelési eszközeit. „Engem kiskoromban vertek, és én soha nem fogom ezt tenni a saját gyerekemmel” – ez a vélemény több történetben visszaköszön.

A nárcisztikus és az otthoni légkör

A nárcisztikus személy otthonát megmagyarázhatatlan negativizmus, reménytelenség, fenyegetettség és rossz érzés lengi körül annak ellenére, hogy a család élete látszólag rendben van. Ha vendég érkezik, a nárcisztikus nagyon ügyesen leplezi a saját és a családja belső szorongását – szerepjátékkal és díszletekkel. A családját folytonosan szidó és megszégyenítő családfő a másodperc töredéke alatt képes átváltozni elbűvölő és szórakoztató házigazdává.

Több történetből derült ki, hogy a nárcisztikus úgy érzi, az ő életében sokkal nagyobb problémák vannak, mint bárki másében, az ő általa végzett munka sokkal értékesebb, felelősségteljesebb, netán még terhelőbb is, mint bárki másé. Őt senki sem érti meg, sorban érik az igazságtalanságok, és neki „jogában áll” folyamatosan rosszkedvűnek lenni. Ezeknek az érzéseknek vagy állításoknak nem kell, hogy igazságalapjuk legyen: a nárcisztikus egyszerűen a saját nagyszerűségében azt élheti meg, hogy az őt ért negatív tapasztalások sokkal nagyobbak, letaglózóbbak, mint a többi emberé. A mások által átélt stresszt vagy munkahelyi sikereket annál dühödtebben veszi semmibe, minél inkább bántóan hatnak az ő saját gyenge önértékelésére.

A nárcisztikus személy szükséglete a család irányítására több történet központi üzenete volt. Azt írták le, hogy a nárcisztikus nem köszön, vagy olyan, mintha észre sem venné a családtagjait, amikor hazaérkezik. Vagy közvetlenül a hazaérkezés után a többieken éli ki a rossz érzését zsémbeskedésével, kiabálásával, parancsolgatásával. Ha a nárcisztikus nem képes hatalmat szerezni a családja felett az utasítgatásával, akkor a rosszkedvével, veszekedés szításával és illogikus vitázással keveri a helyzetet. Az is általános, hogy bosszút áll azokért a helyzetekért, amelyekben nem tudta keresztülvinni az akaratát, vagy úgy érzi, félreértették. A hatalmát fitogtató nárcisztikus olyan, mint egy dackorszakban megrekedt kisgyerek.

A nárcisztikus minden szerelmi viszonya tele van bűnössel, vádlottal, áldozattal és bűnbakkal. Mindegyik kapcsolatra ugyanaz az ív illeszthető: az erősen lobogó szerelem ellenségeskedésbe vált át, az otthon csatatérré, ahol a pár a boldogság és a gyűlölet durva hullámzását éli. A nárcisztikus gyenge egójának szüksége van a drámára. Muszáj, hogy neki legyen igaza. A féltékenység, a birtoklási vágy, a veszekedés iránti szükséglet, az érzéketlenség, a bosszú, valamint a lelki és testi erőszak – ezekkel a módszerekkel próbálja a nárcisztikus palástolni a partnere elvesztése iránti mérhetetlen félelmét. Az áldozat azt hiheti, hogy a helyzet megváltozik majd, ha ki tudná iktatni a rossz periódusokat, de ez nem így van. A nárcisztikus ennek a két végletnek az ötvözete: nem lehet eltávolítani az egyik felét anélkül, hogy a másikban kár ne esne.

A nárcisztikus élethez való viszonyulása meglehetősen negatív: mindennek megtalálja a rossz oldalát, morog, panaszkodik, kritizál és meg van győződve arról, hogy ő mindent jobban el tud végezni. A nárcisztikus mindent és mindenkit okol valamiért, és azt gondolja, hogy a többi ember kaotikussá és logikátlanná teszi a hétköznapokat. Ugyanakkor nem érti, hogy a családtagjai miért nem osztják ezeket a nézeteit. A legrosszabb esetekben az áldozatok azt élték meg, hogy minden rossz érzéséért a nárcisztikus a hozzá legközelebb állókat okolja. A másik iránti érdeklődés, a másik figyelembevétele, a gyengédség, vagy akár az otthon meleg légköre alig, vagy egyáltalán nem létező fogalmak számára.

A szüntelen készenléti állapot, a nárcisztikus „játszmájának" értelmezése, a kimondott szavak folytonos kontrollja az áldozatnak nagyon megterhelő. A könyvben szereplő történetek írói szenvedtek az otthoni légkörtől: fájt a hasuk, emésztési problémáik lettek, alvászavarral küzdöttek, szorongtak, fájt a fejük és az izmaik, szívritmuszavaruk lett, illetve depresszióssá váltak. Az áldozatnak nemcsak a párkapcsolati problémákkal kell megküzdenie, hanem gyakran a villámhárító szerepét is

ő tölti be nárcisztikus párja és a gyerekek között. Ebben a szorongató légkörben azonban nem tudja a szülői feladatait az általa megkívánt, megálmodott módon beteljesíteni. Az otthoni légkör a nárcisztikus jelen-, illetve távollététől függően a szélsőségek között ingadozik. A legtöbben azt mondták, csak akkor tudnak igazán ellazulni, amikor a nárcisztikus nincs jelen. A gyerekek reakcióit is hasonlóképp jellemezték.

A nárcisztikus rossz viselkedésével szemben többen a zéró toleranciával próbálkoztak. Ők a legnagyobb problémaként azt nevezték meg, hogy folyamatosan védekező helyzetben kellett élniük, vagy úgy kellett viselkedniük, ahogy egy anya viselkedik a gyermekével, amikor meghúzza a határvonalakat. Az erős jellemű áldozat erőszakkal kell, hogy eltávolodjon a nárcisztikus személytől és ezzel a legkisebb mértékű bizalmasságtól, intimitástól is meg kell válnia. Az áldozatok legnagyobb része azonban inkább megadja és aláveti magát a nárcisztikus önkényének, csak hogy elkerülje ezzel a veszekedést és az otthoni légkör legalább látszólag egyensúlyban legyen.

A nárcisztikus és az erkölcs

Az erkölcs viselkedési szabályok, felfogások és értékek összessége, amelyek egy adott közösségre jellemzők, és amelyek segítségével mérlegelni tudjuk a jót és a rosszat, a helyest és a helytelent. Az erkölcs szabályozza, mi az, ami egy adott közösségben megengedett és meghatározza felelősségünk, valamint kötelességeink körét. Az erkölcsös viselkedés előfeltétele, hogy képesek vagyunk választani különböző alternatívák közül, hogy rendelkezünk lelkiismerettel, mely befolyásolja döntéseinket, valamint az empátiás készség. A velünk született, tapasztalat által megtanult, a tekintélyelven alapuló erkölcsi szabályokon túl léteznek vallási, kulturális, törvény által szabályozott, illetve

az előzőek kombinációjából létrejövő vagy azokon kívül eső erkölcsi normák.

Az erkölcs és a lelkiismeret a nevelő és a nevelt között kialakult érzelmi kapcson keresztül fejlődik. A gyermek a családjában megtanulja a társas érintkezés alapjait, a különböző szerepeket, amelyek mind elősegítik az erkölcsi érzék fejlődését és a másik helyzetébe történő beleélést. A szülők egymás iránti bizalmának hiánya, a szigorú, barátságtalan és következetlen nevelés ellenben gyengítik az erkölcsi fejlődést. Ha valaki már gyermekkorában azt a mintát kapja, hogy a másik ember kihasználása természetes és megengedett, a szabályok és a következmények zavarosak, önkényesek, továbbá a családi légkör távolságtartó és érzelmileg sivár, a gyermek erkölcsi érzéke és lelkiismereti fejlődése kárt szenved. Ennek legszélsőségesebb következménye a pszichopátia lehet.

A nárcisztikus személy erkölcse dinamikusan változik: a helyes az, ami az adott esetben az ő érdekeit szolgálja. A nárcisztikus mindent és mindenkit képes erkölcsileg becsmérelni – kivéve önmagát és a saját tetteit. Számára teljesen természetes az erkölcsi normákkal ellentétesen cselekedni, amennyiben ebből haszna származik. Azzal indokolhatja tettét, hogy az helyes, csak nehogy lebukjon miatta. Amennyiben megsérti egy közeli hozzátartozóját, de saját véleménye szerint a lehető legjobban járt el, akkor nem köteles emiatt kellemetlenül érezni magát. „Csak jót akartam, a te bajod, ha megsértődtél" – lehetne a nárcisztikus ars poeticája.

„Álmaim szőke hercege"

Éppen válófélben voltam, amikor álmaim szőke hercege betoppant az életembe. Időnként egyenesen disznó módon viselkedett, mocskos viccekkel dobálózott – fel sem foghattam, hogy képes valaki így viselkedni. Mesteri szintre fejlesztette a nyilvános helyen történő orrtúrást – nemcsak a sajátjáét, hanem bárki másét is –, illetve a mindenféle ócska perverz viccek mesélését. Elő-

fordult, hogy odament egy vadidegen nőhöz, megfogta a kezét, bájosan a szemébe nézett, majd magához vonta, és miután az már kellően zavarban volt, fröcsögő nevetéssel kísérve beletúrt az orrába vagy a fülébe. Az őt körbevevő baráti társaság jókedve és a vonzereje hatására a nők javarésze még csak zavarba sem jött, sőt, rajongva néztek fel erre a férfira. Barátainak a bátorítására gyakorlatilag bármilyen pofátlan vagy közönséges cselekedetre hajlandó volt.

Viselkedése megjósolhatatlan és mulatságos volt, haja aranyszőkén hullámzott, puha volt és fényes, oroszlánsörényre emlékeztetett. Tartása önbizalmat sugárzott, lénye erős volt. A szeme sarkában csillogott a kis huncutság és a bátorság, hogy a szemembe nézzen, mélyen, olyan mélyen, zavarba ejtően mélyen… Ez az ember meg meri tenni azt, amit én is szeretnék valamikor, csak nem merek. Mindemellett igazi úriemberként bánt a nőkkel: kinyitotta előttük az ajtót, vitte a bevásárlószatyrukat, szükség esetén elfuvarozott az autójával – olyasmiket tett, amit egy úriembertől elvárnak.

Rövid idő elteltével már komolyan beszélt az irántam érzett mély érzelmeiről, arról, hogy már első látásra „kiszúrt magának", és elmondta a barátainak is, hogy „ezt a nőt akarom és meg is fogom szerezni magamnak". Ó, micsoda tudatosság! Teljesen elolvadtam.

Megvallotta az örök, lángoló szerelmét nekem, de csodálkozásomra egyben azt is tudatta velem, hogy egyelőre még nem tud irántam elköteleződni. Más nőkre, a saját elmondása szerint, nem is gondolt, de számomra érthetetlen módon mégis meg akart hagyni egy „vészkijáratot" – csak akkor és úgy találkozott velem, ahogy az neki a legjobban megfelelt. Nyugodt léptekkel akart haladni, mert elmondása szerint tudta, hogy mi lelki társak vagyunk és még előttünk az egész élet, hogy elmerülhessünk egymásban.

(ELMESÉLTE: AJATTARA)

A nárcisztikus számára az igazságnak nincs feltétlenül szerepe. A végtelenségig szüksége van az imádatra, és ezért szépíti a tetteit és az eredményeit. Ennek formája lehet akár folyamatos túlzás, de akár patológiás hazudozás is. A nárcisztikus mottója, hogy amennyiben nem úgy gondolkozol és cselekszel, mint ő, rossz vagy. Első ránézésre szerethető, melegszívű ember – mindaddig, amíg neki haszna van az illúzió táplálásából, és ameddig a környezetében lévők hajlandók őt feltétel nélkül imádni. A szívélyesség megjátszásával tudja véghez vinni az akaratát és ezzel tudja manipulálni a többieket, hogy higgyenek neki – így tartja a „maga oldalán" az embereket.

A nárcisztikus pont úgy viselkedik, mint bárki más: a külseje, a cselekedetei nem árulják el, mennyire éretlen érzelmi síkon. Sőt, a kívülállók egyáltalán nem tartják sem instabilnak, sem agresszívnak. Épp ellenkezőleg: legtöbbször egy elbűvölő, tehetséges, okos, a dolgait jól intéző embert látunk. Sok nárcisztikus számára a karrier, a státusz, a vagyon, a hatalom és az elért eredmények jóval fontosabbak az erkölcsi értékeknél, vagy a mások irányába mutatott becsületességnél.

Teljesen mindegy, hogy a nárcisztikus személy nő vagy férfi, ugyanazok az alapszabályok érvényesek rá. Önző, a figyelem középpontjában akar lenni, folyamatos csodálatra, gazdagságra és hatalomra törekszik – minden létező módon. A nárcisztikus irigy, versengő, fellengzős és kihasznál másokat. Mindig bizalmas légkört teremt maga köré, hogy az emberek megnyíljanak számára, és hogy minél több hasznos információhoz jusson, amelyekkel később – a saját érdekei szerint – hízeleghet, vagy megbánthatja áldozatát. A legjobb kell, hogy legyen mindenben, és bizonyosságra van szüksége, hogy mások ugyanannyira tisztelik és becsülik őt, mint ő saját magát. A nárcisztikus személy mindig lehangolttá válik, ha úgy érzi, hogy nem értékelik eléggé, mivel ezt úgy éli meg, hogy az ő nagyszerűsége kárba vész.

A nárcisztikus emberi kapcsolatai mind függőségen vagy jutalmazáson alapulnak, és csupán addig tartanak, amíg neki

ebből haszna van. Könnyen és ravaszul magához láncolhatja a hozzá közel állókat azzal, hogy folyamatosan apró ajándékokkal, figyelmességekkel halmozza el őket – ezzel késztetve hálára az áldozatait. Az igazság az, hogy minden ilyen, nárcisztikus személy által átadott ajándékban ugyanaz a kísérőkártya található: „Vegyél észre engem, becsülj meg, legyél hálás nekem, add meg nekem a nárcisztikus jó érzést azzal, hogy imádsz – vagy különben semmit sem érsz a szememben."

A hódítás időszakának elmúltával a nárcisztikus társként egyfelől számító, ugyanakkor rideg és érzéketlen a párja szükségleteit illetően. Igen általános, hogy a párkapcsolat folyamán eléri, hogy a társa szépen, apránként lemondjon a barátairól, rokonairól, hobbijairól. A nárcisztikus mindig tudja manipulálni az áldozatát, és kicsiny ráhatással mindig eléri a célját. Az áldozat maga sem érti, miért is vált meg a számára fontos dolgoktól. A nárcisztikus mindig megbosszulja az áldozat önállósági törekvéseit. Nem a hobbi, vagy a barátok miatt balhézik, hanem valami teljesen külső, ártalmatlan dolgot hoz fel. Ha a veszekedés minden alkalommal megismétlődik, amikor a partner elindul, vagy hazaérkezik az elfoglaltságáról vagy a barátaitól, a partner szép lassan lemond a saját időtöltéseiről. Utólag a nárcisztikus még sütkérezhet is a saját nagyszerűségében: hiszen ő sosem „tiltotta el" például a hobbijától. Veszekedés helyett a nárcisztikus személy kedvetlenné is válhat, és elpanaszolhatja partnerének, hogy semmiképp sem szeretne nélküle lenni. Ha a másik félben könnyen kelt bűntudatot, a hobbi, elfoglaltság jogosságát már nehéz megítélni. Mivel a nárcisztikus módszerei nem egyenesek, hanem rejtettek, áldozatának nem könnyű ezeket észrevennie vagy megértenie. Hozzászokik, hogy furcsa, nyomasztó légkörben él, és még fizikailag sem érzi jól magát.

„Erkölcstelen volt a hatalma…”

Nehéz elmagyarázni, milyen hatalommal élt. Nem a szavaiban, vagy a tetteiben nyilvánult meg, hanem rejtve, minden mögött.

Otthon voltam a kicsi gyerekeinkkel. Amikor a férjem hazajött a munkából, mindig megkérdezte, hogy ettem-e valamit. Ha azt válaszoltam, hogy igen, akkor ridegen kifejtette, hogy ő egész álló nap nem nyelt le egy falatot sem, de ha én már ettem, akkor nekünk már nem kell ennünk. Furcsa logikája szerint nemcsak a napi rohanásában voltam hibás, hanem ráadásul még empátiás készség, illetve erkölcsi érzék sem volt bennem, mivel csak magamról gondoskodtam, amikor ő nem volt jól. Először kicsi füllentésekbe menekültem, hogy eltitkoljam, hogy ettem. Aztán teljesen abbahagytam az evést, és egy idő után már a fejem is folyamatosan fájt. A nyomasztó légkör azonban még a fejfájásnál is sokkal rosszabb volt.

(ELMESÉLTE: SINELLA)

A nárcisztikus irigy és versengő. Mások sikerétől szorongó lesz és az egészet a saját énje elleni fenyegetettségként éli meg. A történetek között voltak olyanok, melyekben a nárcisztikus gyermekét megdicsérte a tanára, a szomszéd vagy egy rokon. Ekkor ő azonnal megsértődött és a beszélgetést a saját erősségeire irányította. A nárcisztikus még a saját gyermekére is féltékeny, irigy. Még meredekebb helyzetek alakulhatnak ki, ha nem közös gyermekről, hanem csupán a partner gyerekéről van szó. Még a társa sikerének sem tud örülni – kivéve akkor, ha a társ sikere által az ő emberi értéke nő. Ekkor mások előtt dicsekedhet a társa eredményeivel, otthon mégis lenézheti, semmibe veheti ezeket. A nárcisztikus viselkedése lobbanékony, értékrendszere és gondolkodásmódja nagyon ellentmondásos.

A nárcisztikus sértődékeny, haragtartó, gyanakvó és felszínes. Minden tettéből ordít: *„Vegyél észre! Fogadj el! Értékelj! Szeress engem! Biztosíts arról, hogy mindenkinél jobb vagyok!”* A nárcisz-

tikus beszél az érzelmeiről. Többször is elhagyhatja a száját: *„szeretlek”* – de ez nála csupán annyit jelent: *„szeretem, hogy csodálsz engem”*. Egyáltalán nem túlzás azt mondani, hogy a nárcisztikus bárki számára bármi lehet. Olyan, mint a kaméleon, aki az áldozatainak mindig a megfelelő szavakat és tetteket kínálja, a megfelelő időben – amennyiben ezt ő is akarja, azaz ha előnye származik a helyzetből.

A nárcisztikus úgy él, hogy szerinte minden szabályban, jogban és kötelességben kell, hogy legyen kivétel, ami rá vonatkozik. Az ő jogai mindenkié fölött állnak. A sorban ő legyen az első, de leginkább az, akinek még csak sorban sem kell állnia. A tiltások és a felszólítások rá nem érvényesek. Ő túllépi a sebességkorlátozást, amikor vezet, flörtöl a pénztáros kisasszonnyal és az anyóssal, elszórja a fizetését egy méregdrága karórára – az ismeretségi körben senkinek sincs ennél jobb – elfelejti, vagy megváltoztatja az ígéreteit, megcsalja a társát, megígéri, hogy a csillagokat is lehozza az égről, csak hogy a hatalmában tartsa áldozatát. Szemtől szemben kritizál, elmond mindennek a hátad mögött – és a tetteiben semmi kivetnivalót sem lát. Ő saját világának a középpontja, és könnyedén elhiszi, hogy minden tettével megváltoztatja a környező világot. Ha például részvényeket vásárol, akkor kizárólag az ő érdeme, ha később az adott cég nyereséget könyvel el. Egy nárcisztikus számára természetes, hogy olyanért dicsőítsék, amihez igazából semmi köze sincs.

„Minden az elszigeteléssel kezdődött”

Elszigetelt a saját családomtól és a barátaimtól. Így utólag már csodálkozom, mivel vett rá arra, hogy úgy viselkedjek, ahogy ő elvárta. Évekig minden egyes ünnepnapot és hétvégét egyedül töltöttem a kis garzonomban, abban a reményben, hogy egyszer csak majd ellátogat hozzám. Ha csak egyszer is el merészeltem menni egy barátnőmmel kávézni, akkor órákig, vagy akár napokig tartó kihallgatássorozat következett.

A kapcsolatunk egész ideje alatt egyszer sem volt hajlandó a családommal találkozni. Folyamatosan azt ismételgette, hogy mennyire nem törődik velem a családom és hogy mennyire egyedül vagyok ezen a világon. Az egyetemi felvételi előtti éjszakán elmondott mindennek, megalázott és bántalmazott, nem hagyott aludni – órákig sírtam. Tanulmányaim alatt minden dolgozatomat, gyakorlati munkámat elolvasta és kivétel nélkül mindegyiket „nagy szarnak" nevezte. Neki két diplomája volt. Saját véleménye szerint mindenhez ért. A vizsgákon szerzett jegyeimet arra vezette vissza, hogy a tanárok a kis szőkének csupán szimpátiából osztottak néhány pontot.

(ELMESÉLTE: NINNULIINI)

„Cirkusz az egész"

Egyszer el kellett vinnem a kisfiamat cirkuszba – és ekkor A. úr kifejtette, mennyire el szeretne egyszer jutni cirkuszba, mivel gyerekként a szülei sosem vitték el. Mélyen együtt éreztem vele, és valahogy kompenzálni akartam ezt a gyermekkori traumát – hiszen ez a csodálatos, érzékeny férfi felvállalta az érzékenységét, és a fiammal és velem akart cirkuszba menni. Élvezni az előadást. Hálás volt, hogy ilyen csodás alkalom adatott számunkra. Nem sokkal később azonban A. úr telefonált és elpanaszolta, hogy megbetegedett. Rosszul érezte magát, magas láza volt. A hangja is nagyon mélabús volt és lemondta a cirkuszt.

Kissé csalódottan, de végül elvittem a fiamat a cirkuszba egy barátommal. Este a műsor után aggódva felhívtam A. urat, hogy érdeklődjem a hogyléte felől, illetve felajánljam a segítségemet a kimerült betegnek. Kiderült, hogy aznap este kocsmában volt az exbarátnőjével, szó sem volt semmiféle betegségről. Amikor elcsodálkoztam ezen, azzal a magyarázattal állt elő, hogy félt, hogy megbántódtam volna, hogy az exbarátnőjével tervezett esti programot a cirkuszi program elé helyezte. Állítólag feltétlenül találkoznia kellett a volt kedvesével, hogy tisztázza vele a hozzám

fűződő érzelmeit ahhoz, hogy barátokként tudják folytatni, mindenféle érzelmi indíttatás nélkül – ez volt az ő magyarázata. Másnap megtudtam azt is, hogy az „ex" nála töltötte az éjszakát is, bár a férfi valahogy rideg és rezzenéstelen hangon próbálta előadni, hogy „semmi" sem történt közöttük.

(ELMESÉLTE: AJATTARA)

A nárcisztikus és az empátia

Az empátia szociális készség: olyan képesség, amelynek segítségével pillanatokra a másik ember helyébe tudjuk képzelni magunkat, megértve az érzelmeit. Az empátia átélt együttérzés, egy olyan állapot, amelyben a másik érdeke előrébb való a saját hasznunknál. Az empátia, akár csak az erkölcs, kultúrához kötött: az emberek közötti hasonlóság felismerése függ a környezettől. Azt feltételezhetjük, hogy az a reakció, amit egy kedves kiscica látványa, vagy egy bajban lévő öregember tekintete vált ki, szintén empátia. Az ilyen elérzékenyülés még az amúgy önző embert is segítésre ösztönzi, anélkül, hogy haszonra számítana.

A nárcisztikus embert azonban más baja nem hatja meg. Semmi olyat nem tesz, amiből ne származna előnye, mégis meg tudja játszani az empátiát, és önzetlen jótevőként, segítő barátként és hozzátartozóként tetszeleghet – amennyiben a cselekedeteiért cserébe megélheti azt, hogy ő rendkívüli, és mindenki őt csodálja.

A nárcisztikus ember nem képes segítséget elfogadni. Minden efféle törekvést elutasít, mivel nem képes bevallani „a gyengeségét" vagy a segítség iránti szükségét. Mindent maga csinál meg (legalábbis ezt állítja), mivel mindent jobban elvégez, mint bárki más. Nagyzolási hóbortjában a nárcisztikus még azt is elhiszi, hogy olyan tettekre is képes, amelyek messze meghaladják a képességeit. Akkor is zseninek tartja magát, ha egyébként

észbeli képességei csupán átlagosak. Ezzel együtt kifordíthatja a helyzetet úgy, hogy minden zseni bolond, aki rosszul gondolkodik. Ő nem zseni, mivel nem érdekli a zseniség – viszont mindig igaza van!

Az empátia kialakulásának fontos szerepe van az erkölcsi fejlődésben. Az empatikus ember azonosulni tud a másik ember gondolkodásmódjával, tapasztalataival és érzéseivel. Fel tudja fogni és meg is érti, hogy a másik miért cselekszik úgy, ahogy. Az empátia pozitív erkölcsi reakció, míg az agresszió ennek épp az ellentéte, negatív erkölcsi válasz. Az empátia fontos a támadó magatartás megelőzésében: az az ember, aki bele tudja helyezni magát a másik helyzetébe, az agressziót csak önvédelemre, veszély esetén alkalmazza.

A gyermek empátiás fejlődésében a szülőé a felelősség. Empátia segítségével az ember el tudja fogadni a másságot, tiszteletben tudja tartani például a kisebbséghez tartozókat, illetve általánosságban a másik embert. A nárcisztikus személynek szinte, vagy egyáltalán nincsen empátiás készsége, ezért a másik ember elleni lelki, vagy fizikai bántalmazásait jogosnak tekinti. Tudatában van annak, hogy megsért, megbánt másokat, de ez nem érdekli, mivel szerinte „szükség esetén” neki ez jogában áll. Van olyan nárcisztikus például, aki rendszeresen tesz csípős megjegyzéseket mások külalakjára, öltözködésére, és ezt úgy éli meg, hogy neki kötelessége elmondani, mi az, ami nem jó, mivel a többiek nem mernek egyenesen beszélni. Ezt a piszkálódást, szurkálást erénynek tartja, jobb hozzáállásnak a visszafogottságnál.

Mikkola, Oinas, Rantanen és Määttä egy pszichopátiáról szóló tanulmányukban megállapítják, hogy a gyermek testi fenyítése gyenge erkölcsi fejlődést, az empátiás készség hiányát és rendzavaró viselkedést okoz. A pszichopata erkölcsileg rossz módszereket, viselkedési mintákat sajátított el azok helyett, amelyekre a normál társas érintkezés során szükség lenne. Ezért nem éli meg az empátiát, a megbánást, a bűnösségérzetet.

Az empátia hiánya megnehezíti a szociális életet: a nárcisztikus ember, aki nem rendelkezik ezzel a képességgel, félreértelmezi a mások által adott jeleket, érzelmi reakciókat és ezért hajlamos a konfliktusokba keveredni. Az érzelmi és társas intelligencia kutatója, az egyesült államokbeli Daniel Goleman az empátiát elnevezte szociális radarnak, az érzelmi élet abszolút hallásának.

A nárcisztikus és az önérzet, valamint a csodálat iránti igény

Az önérzet az emberi én szerves része, nem csupán a személyiséghez tartozó valami. Akkora mértékű önértékelést tükröz, amekkorát az adott ember megfelelőnek tapasztalt, vagy észlelt. **Az önértékelés tehát személyes meglátás az ember saját értékéről.** Kialakulása szempontjából lényeges, hogy kisgyermekkorban elegendő anyai gondoskodásban és szeretetben részesüljön az adott személy.

Az önérzetet a következő részterületekre lehet felosztani: éntudat, önértékelés, önbecsülés és önismeret (Ojanen, 1994). Az önérzet az emberi élet egésze alatt folyamatosan fejlődik, és a környezet, amelyben a gyermek felnő, nagy szerepet játszik az alakulásában – a szülőknek ugyanis módjában áll mind bátorítani, mind pedig letörni a gyermeküket.

Az egészséges önérzetű ember értékesnek látja, és olyannak fogadja el magát, amilyen. Nem érzi magát sem alacsonyabb-, sem pedig felsőbbrendűnek, és reálisan látja a saját gyengeségeit, erősségeit. Ha az önérzet a helyén van, az adott személy valós, saját énje nem sokban különbözik az idealizált éntől: megérti, hogy fejlődésre mindig van lehetőség, ugyanakkor pozitív, elfogadható személynek tartja magát.

Ha az ember elfogadja magát, akkor alkalmazkodik az élethez, egyenrangúnak érzi magát a többiekkel, és nyíltan érdeklődő lehet a többiek irányába anélkül, hogy félnie kellene tőlük, vagy hogy a folyamatos versengés szükségét érezné. Ha egyedül van, akkor is tudja élvezni az életet, és ehhez nincs szüksége külső ingerekre, vagy szélsőséges élményekre. Azt mondhatjuk, hogy az önmagával elégedett emberben elegendő mennyiségű egészséges nárcizmus van. Nem érez bűntudatot, amikor elszakad a hozzátartozóitól, elviseli az őt ért mértékletes kritikát és csalódásokat, a különféle hányattatásoktól nem lesz depressziós.

Az önérzet nem feltétlenül látható kívülről. Lehet, hogy a társaságban a legfrappánsabban viselkedő, magabiztosnak tűnő, középpontban lévő személy éppen nárcisztikus, míg a tartózkodó, visszahúzódónak tűnő megfigyelő pedig egészséges önérzettel rendelkezik.

A nárcisztikus önérzete mindig gyenge, függetlenül attól, hogy a viselkedése alapján éppen az ellenkezőjét gondolhatnánk. Az énközpontúsága kifelé önhittségnek tűnhet, és azt a képzetet keltheti, hogy erős az önérzete – holott ez egyáltalán nem így van. A hiányzó önérzet mellett a nárcisztikus személyből hiányzik annak a képessége, hogy más ember helyébe képzelje, helyezze önmagát. Az énképe torz, és ugyanez a helyzet a társas érintkezésben megmutatkozó képességeivel is. A nárcisztikus folyamatosan sértegetheti a közeli hozzátartozóit, ráadásul a viccnek szánt beszólásai gonoszak. Ugyanakkor semmilyen őrá irányuló jó szándékú, játékos megjegyzést nem ért meg és nem tolerál. Előfordulhat, hogy komolyan megsértődik egy megjegyzésen, amivel nem is rá utaltak, de amelyről ő maga azt hiszi, rá vonatkozik. A nárcisztikus nehezen tudja elfogadni a szabályokat és a tekintélyt, mivel ezek fenyegetik a mindenhatóságát.

„Minden csak róla szólt…”

Az újságban cikkeztek a munkanélküli szülők bölcsődés korú gyerekeiről – arról, hogy a munkanélkülieknek nem lenne szabad a gyermekeiket bölcsődébe járatni, mert ezzel a munkába járó szülők gyerekeitől veszik el a férőhelyeket. A férjem esztelenül elkezdett ordítani. Hogy az egész társadalom rohad és hogy akkor a szemét hivatalnokok hozzák haza Janetet a bölcsődéből. A férjem ekkor egy hónapja volt munka nélkül, és az újságcikkben írtakat teljes mértékben magára vette.

(SAINT PAULIA)

Az önérzet hiánya a nárcisztikus számára az elégedetlenség egész arzenálját biztosítja – egészen az öngyűlöletig. Túlérzékeny és sértődékeny, ugyanakkor másokat próbál manipulálni és uralni, csak hogy elkerülhesse a rá irányuló kritikát. „A biztonság kedvéért” dühödten támad a másikra, mivel azt gondolja, hogy az is hamarosan ezt fogja tenni. Számára az élet csupán játék, mindegy, hogy emberi kapcsolatokról vagy munkahelyről van szó. A történetüket megosztók közül többen mondták, hogy ezek az emberek a játszmáikhoz tartozó egész szókincskészletet fejlesztettek ki és alkalmaztak még a mindennapi beszédükben is.

A nárcisztikus szociálisan mégis lehet intelligens: ha épp úgy akarja, jól kijön különféle emberekkel, és a jó tárgyaló-, illetve kommunikációs készségének köszönhetően manipulálni tud másokat. Olyan, mint a kaméleon: megérzi a másik hangulatát, elvárásait, és hogy hatással legyen a többiekre, mindig a megfelelő hullámhosszon van. Ez a készség még a gyerekkorra vezethető vissza, amikor figyelnie kellett a szülők vibráló érzelmi állapotára, hogy az elfogadáshoz a lehető legrövidebb idő alatt rá tudjon arra hangolódni.

Munkakörnyezetben a nárcisztikus kifelé makulátlanul viselkedik, és nagyon nehéz a kihasználás, bántalmazás vádjával

gyanúba hozni. A dolgokat és a nézőpontokat mindig a fejük tetejére állítja, és a következményeket, a felelősséget mindig más nyakába varrja. Lelki terrort, indirekt agressziót alkalmaz. Fizikai erőszakhoz csak azok nyúlnak, akiknek alacsony szintű a szociális intelligenciájuk.

A nárcisztikus idealizált és valós énje igen távol állnak egymástól. **Idealizált énnek** azt az elképzelt képet nevezzük, amilyen az ember lenni szeretne. Ha az idealizált és a valós én közel állnak egymáshoz, akkor az adott személy önérzete jó. A személyiségében található gyengeségeket nem éli meg önmagára vetítve veszélyként vagy fenyegetettségként. Az ilyen ember képes önálló döntések meghozatalára és a mások véleményétől való függetlenségre. Az sem feltétlenül jó, ha az idealizált és a valós én teljesen átfedi egymást. Ilyen esetben az adott személy nem érzi a fejlődés iránti szükségletet, és nincs semmilyen cél előtte.

A nárcisztikus, akinek az éntudatát az én nyilvános része uralja, sokkal inkább arra figyel, hogy mások mit gondolnak róla, semmint a saját, valós érzéseire. Jelentős energiát pazarol ilyenkor a különféle véleményeken való töprengésre, a szégyenérzetére, és az attól való félelmére, hogy magára marad. Továbbá megváltoztatja a véleményét, a mondandóját, a viselkedési mintáit, és akár az értékrendszerét is.

Gyerekként a nárcisztikus személy nem élte meg a feltétel nélküli elfogadást, és ezért az önérzete nem fejlődött megfelelően. Felnőttként sem hiszi, hogy megfelelne, és a tettei sem elég jók ahhoz, hogy mások elfogadják. Folyamatos kisebbrendűség-érzés él benne, de ezt dühödten igyekszik palástolni. Nem ismeri sem magát, sem a többieket. Elhagyatottnak és magányosnak, kívülállónak érzi magát, és azt gondolja, teljesen más világban él, mint a többi ember. Ilyen helyzetben a nárcisztikus passzívvá válhat politikai és szociális téren is, beszünteti a véleménynyilvánítást. Elbarikádozva kezd élni: nem érdekli a környezete, hanem egyre inkább elidegenedik a hozzátartozóitól, feladja, depresszióssá válik.

A depressziós ember önértékelése és önbecsülése nagyon alacsony szintű. Az agresszívan viselkedő ember önértékelése szintén alacsony, ellenben bízik a saját képességeiben. A gyenge önértékelés lehet részben oka az alkoholizmus, a depresszió, a szexuális problémák, a szociális szorongás és a nárcizmus kialakulásának, megjelenésének. A feltételekhez kötött, nárcisztikus szeretet légkörében felnövő személynek az önérzete is gyenge lehet. Hiszen gyerekként el kellett fojtania önmagát, a vágyait, az akaratát, és minden „nem megfelelő" érzését kordában kellett tartania. Amennyiben nem fedezi fel magában a helytelen gondolkodásmódot, és tudatosan nem változtat rajta, ugyanilyen következetlenül fog felnőttként is viselkedni – ráadásul megpróbálja befolyásolni a körülötte lévők nem megfelelőnek vélt érzéseit és cselekedeteit. Az ilyen ember folyamatosan védekező helyzetben van, ezért a véleményei feketefehérek és élesek, a beszéde támadó és agresszív.

A nem megfelelő önértékelésű nárcisztikus személy az embereket jókra és rosszakra, az életet kellemes és kellemetlen pillanatokra osztja. Ellentmondásos és nincs kitartása. Mivel az énje nem tudja a szorongást építő jelleggel kezelni, könnyen depresszióssá válik, és nem tudja visszafojtani az agresszív érzéseit vagy a belső impulzusait. Vagy kettősség lesz a viselkedésében, vagy pedig másra ruházza a rossz tulajdonságait. Jellemző, hogy a nárcisztikus az áldozatát okolja a saját gyengeségeiért. Fontos, hogy az áldozat megértse ezt a viselkedési mintát, és hallgassa figyelmesen a nárcisztikus által kiejtett mondatokat. A mást szélkakasnak, manipulátornak és hazugnak lefestő nárcisztikus a saját maga által rettegettnek tartott, elpalástolt tulajdonságait sorolja.

A nárcisztikusnak hatalmas elképzelései vannak, igen alacsony az önértékelése és óriási a figyelem iránti vágya. Folyamatosan elvárja, hogy észrevegyék. Amennyiben hiányzik a pozitív figyelem, kész áthágni a szabályokat és normákat, manipulálni és uralni más embereket, szélsőséges esetben akár

bűncselekményt is elkövet, csak hogy kiharcolja az elfogadást. Számára a negatív figyelem is jobb annál, mint ha tudomást sem vesznek róla.

A nárcisztikus mindig mindenben tökéletes teljesítményt akar elérni: gazdagságot és hatalmat, hogy mindenben a legcsodálatosabb lehessen. A középszerűséget nem viseli el. Kizárólag „fontos emberekkel" társalog, hogy hasznot és hatalmat szerezhessen magának. Minden embert kategorizál: jók–rosszak, udvartartásba illő–nem illő. Ha valaki átlát rajta, és már nem csodálja, vagy bármilyen módon megsérti, akkor az illető azon nyomban kiesik a kegyéből. Az ilyen emberekre a nárcisztikus nem kíváncsi, hátat fordít nekik és a támogatóinak is csak rosszat mond róluk. Kivételt jelentenek ez alól az olyan emberek, akiket a nárcisztikus magához mérten túl erősnek talál. Az ilyeneket inkább körüludvarolja, annak reményében, hogy a barátainak tudhassa, és ne kelljen attól tartania, hogy az ellenségeivé válnak. A nárcisztikus meg van győződve arról, hogy mindenki úgy viselkedik, mint ő – ugyanúgy felosztja az embereket a haszonelv alapján, egyben irigyek, manipulálók és ellenségesek.

Teljesen mindegy, mit tesz, a nárcisztikus számára az a legfontosabb, hogy észrevegyék és csodálják. Ezzel szemben ő nem képes értékelni, vagy tisztelni olyan embereket, akikből nincs haszna – az ilyen emberek számára „hulladékok". Példaként az egyik interjúalany elmesélte, hogy a férje mennyire lenézte az iskolázatlan, szociális segélyben részesülő embereket. Az ilyeneket egyszerűen semmibe vette, mivel egyáltalán nem látott bennük emberi értéket.

A nárcisztikus és az udvartartása

A nárcisztikus egyedül gyenge. Mivel hiányzik belőle az **egészséges nárcizmus,** egy seregnyi emberre van szüksége maga körül – olyanokra, akik a saját hiányosságaik és szükségleteik miatt készek megadni neki a feltétlen rajongást. Ha ez a csoport folyamatosan megerősíti a nárcisztikust, az nem válik depresszióssá. A csoport – azaz az udvartartás – életfontosságú a számára. Tagjai kikerülhetnek a családból, baráti vagy szabadidős társaságból, munkatársak közül, de bármilyen személy csatlakozhat, aki kész imádni és csodálni őt.

A nárcisztikus minden helyzetben kiemel az emberek csoportjából kedvenceket és bűnbakokat: a családban és a rokonságban vannak jó és rossz emberek, kedvenc nagybácsik és jóravaló keresztfiú, de persze futóbolondok is – attól függően, hogy megkapja-e a szükséges imádatot tőlük, vagy pedig szükség van-e olyan személyre, akire ráruházza saját bűntudatát.

„Csak a lúzerek jönnek időben"

Egy bizonyos férfi, akit munkahelyi kapcsolatok révén ismerek, egy egész rajongói tábort, udvartartást alakított ki maga köré. Ezek az emberek mérhetetlenül csodálják őt. Szerintük ez az ember nem csupán a szakmájában kitűnő, de egyben jóképű, kedves, mindenkin segítő úriember. Tényleg elragadó a viselkedése, kellemes, figyelmes és bőkezű.

Vélhetően máig osztanám e véleményt, de beleszerettem. Szerelmi viszony szövődött köztünk. Nős volt, de a házasságát „hideg megszokásnak" nevezte. Jómagam néhány éve váltam el, és már magamhoz tértem a kihűlt kapcsolatomból, amelyben a párom egy fiatalabb nőért hagyott el.

Együtt jártunk. Sokszor fordultunk meg kiállításokon, és különböző társadalmi eseményeken. Mindenhol velem jelent meg, sohasem a feleségével. A barátai szerettek, és elfogadták, hogy egy

pár vagyunk, végtére is hamarosan közös jövőnk lesz. Legalábbis ezt gondoltam, amikor belementem ebbe a kapcsolatba.

Mikor már vagy egy éve tartott a kapcsolatunk, észrevettem, hogy életem szinte minden területén átvette az irányítást – ki vagyok, mit teszek, mit mondok, hogyan öltözködöm. Finom utalásokkal érte el, amit akart, és bár igazából nem bántott meg, mégis értettem, hogy nem lehet ellentmondani. Előfordult, hogy amikor találkoztunk megragadta a szoknyámat és megkérdezte: „Ez meg micsoda?" Ridegen elnevette magát és közölte, hogy a szín nem áll jól nekem és nem vagyok önmagam. Teljesen világos volt, hogy ő akart engem alakítani emberként, a saját elképzelése szerint. Az nem érdekelte, hogy én mit gondolok, vagy érzek.

Ebben a stádiumban elkezdtem körbenézni és megértettem, hogy egy nagy színjáték részesévé váltam. Ő irányított minden körülötte lévő embert. A feleségétől még csak nem is szándékozott elválni. Azt már végképp nem tudom, hogy a felesége vajon mit jelenthetett neki – talán az egyetlen biztos és állandó pontot az életében. De az is lehet, hogy ő is csak egy volt a tulajdonai közül, melyre ugyan jogot formált, de egy csepp érdeklődést sem tanúsított irányában.

Nagyon bőkezű volt és minden költséget állt – annak ellenére, hogy nem keresett túl jól. Folyamatosan furcsa, igen személyes ajándékokkal lepett meg engem és az udvartartását is. Mindig olyannal, ami másnak eszébe sem jutna. Ezzel tartotta az embereket elégedettségben maga körül. Minden rendezvényre késve érkezett, de az érkezése minden esetben nagy szám volt – nem volt ilyenkor beképzelt, egyszerűen bocsánatot kért, hogy ennyire elfoglalt és átadta az ajándékait. Nem vált volna világossá a késések oka, amennyiben egyszer nem szólja el magát gúnyosan, hogy „csupán a lúzerek jönnek időben". Mindig segítőkész volt és a segítségért nem fogadott el pénzt vagy egyéb jutalmat, így az udvartartás tagjai szüntelenül hálásak voltak neki és az egekig magasztalták. Nekem azt mondta, nem képes senkitől semmit elfogadni. Amikor megkérdeztem ennek az okát, egyszerűen

azt válaszolta, hogy az ajándékozó mindig uralkodni akar az ajándékozotton.

Az is feltűnt, hogy szakmai ügyekben mindig csak nőket dicsért, férfiakat soha – mivel a nők nem jelentettek rá nézve veszélyt. Négyszemközt mindig nagyon irigy és epés volt, ahogy a többi férfit semmibe vette – kivéve a nála tehetségesebbeket, őket ajándékokkal halmozta el és nekik hízelgett.

Az udvartartás úgy táncolt, ahogy ő fütyült. Aztán megtudtam, hogy ki tudja, hányadik házasságon kívüli kapcsolata vagyok. Persze erről az udvartartás is tudott. Már megszokták. Előléptették, és mindenféle szervezetbe beválasztották. Döbbenten figyeltem, hogy senki nem veszi észre, milyen súlyos gondok vannak ezzel az emberrel. Mindenkit megtévesztett a megnyerő és egyenesen elbűvölő viselkedésével. Kivéve engem és néhány nála idősebb, általa körbehízelgett férfit. Ők világosan átláttak rajta, de elfogadták a hízelgést és az ezzel járó hasznot. Nem tudom, hogy ez vajon a hiúságukat legyezgette-e, vagy egyszerűen mosolyogva hagyták, hadd szórakozzon a kisfiú.

Nyers és durva volt, de ezt a szexualitásával palástolta. Azt mondta, látszik rajtam, hogy határozott birtoklásra van szükségem. Felizgatta a lekötözés és a megalázás fantáziaképe. A feleségéről nem beszélt, de azt elmondta, hogy egy vita hevében egyszer megverte a lányát.

Egyszer egy nap többször egymás után is tenyérrel arcon csapott, és azt mondta, hogy a háta mögött kérdezősködtem és megkérdőjeleztem az ő tetteit. Teljes döbbenetemre másnap azt állította, hogy semmi efféle nem történt kettőnk között. Kész volt folytatni a kapcsolatot, telefonon hívogatott és megkérdezte, nem utaznék-e el vele „kiszellőztetni magunkat". Később tudtam meg, hogy egy munkaügyben szüksége lett volna a segítségemre, ezért próbált kibékülni velem.

Nem hitt a szerelemben – azt mondta, hogy az efféle vallomásokkal az emberek csak uralkodni akarnak másokon. Vélemé-

nyem szerint az ő szerelme akkor fogyott el irányomban, amikor nemet mondtam a közös munkavégzésre.

(JELIGE: „MÉLYRE SÜLLYEDT")

A párkapcsolatban a nárcisztikus ugyanúgy hasznot akar, mint az udvartartásától. Ez lehet anyagi haszon, de „lelki haszon" is. A nárcisztikus tárgynak tekinti a társát, amelyet birtokol, és amelyhez korlátlan használati joga van. A partner valódi véleménye, kívánságai és érzései nem számítanak, épp ellenkezőleg – ezek csak zavarják a nárcisztikust. Megtilthatja a partnerének, hogy tanuljon, hobbija legyen, találkozzon a barátaival, hogy háziállatot tartson, vagy bármit, ami az ő érdekei ellen való. Az pedig egyáltalán nem érdekli, hogy a másik ettől megbántódik-e. A nárcisztikussal folytatott párkapcsolatban a másik félnek nincs lehetősége a lelki fejlődésre. Ha a nárcisztikus kiválasztotta az áldozatát, ugyanazt a strófát ismételgeti szüntelen: „nem változhatsz meg sohasem".

Dísztárgy vagy a vitrinben. Senki sem érhet hozzád. Akkor sem, ha ő nem ér hozzád. A tulajdona vagy. Az övé vagy.

(OODES)

„A fiam az ő fia is volt – vagy mégsem?"

Nagyon hálás voltam A. úrnak, hogy elfogadja a kisfiamat, aki számomra a legfontosabb kis ember a világon. A. úr az egész ismeretségi körünk számára világossá tette, hogy a fiam egyben az ő fia is. Amikor vendégek voltak nálunk, játszott vele, szórakoztatta, és a kisfiam valóban élvezte az „apa" társaságát. Legtöbbször mégis, amikor a vendégek elmentek, félrelökte a gyereket és a saját dolgaival bíbelődött. Ha a kisfiú megpróbálta magára felhívni a figyelmét, csak felmordult: „Húzzál már a szobádba játszani, azért van saját szobád és annyi játékod!", és ellökte

magától a gyereket. Szörnyű érzés volt, ugyanakkor nem várhattam el a férfitól, hogy folyamatosan a gyerekemmel legyen. Túlontúl nagy elvárás lett volna mindazok után, amit a fiamért tett.

(AJATTARA)

A partner betegsége a nárcisztikusból teljesen váratlan, a normálistól eltérő reakciót válthat ki. Véleménye szerint a beteg társnak nincs szüksége együttérzésre. Ha a társ rossz állapotban van, és nincs hasznára, egyszerűen csak egy zavaró tényező az életében. Mérges is lehet a beteg partnerére, és azt is a szemére vetheti, hogy csupán tetteti a betegséget, vagy büntetésből nem vesz tudomást beteg társáról. Az is előfordulhat, hogy a betegséget önmagára tükrözi vissza, és ő „sokkal betegebb" lesz, csak hogy visszaszerezze a figyelmet.

Ha megbetegedtem, semmi együttérzést nem kaptam – holott a feleségem ápolónő volt.

(JAMBE62)

Ha beteg voltam, gondoskodó volt, de közben mindig az orrom alá dörgölte, hogy minden bajt a kövérségem okoz.

(LAILA)

A várandósságom után mellgyulladásom lett, amelytől nagyon magas lázam volt és óriási fájdalom is gyötört. Panaszkodtam, hogy fáj a mellem, mire a férjem közölte, hogy a terhesség nem betegség. A foglalkozása orvos volt…

(HELINÄ)

Amikor beteg lettem, rögtön jajgatni kezdett, hogy ő mennyivel betegebb nálam, és nem fog engem ápolni. Lázasan kellett őt is és a gyereket is ápolnom. Olyan is előfordult, hogy ő nem lett betegebb. Egyszerűen csak közölte, hogy nem bírja nézni, ahogy heverek és elment a kocsmába.

(Oodes)

Ha beteg lettem, a nárcisztikus azt mondta, képzelt beteg vagyok.

(jelige: „Megsebzett")

Ha megbetegedtem, a férjem teljesen magamra hagyott, ráadásul lelkileg is meggyötört, még akkor is, ha próbáltam eltitkolni a betegséget.

(Hellevi)

„Beteges, hogy betegen eljöttél hozzám"

Péntek volt és munka után egyenesen Ristóhoz mentem, ahogy megbeszéltük. Influenza-időszak volt és a nap folyamán én is tüsszögni kezdtem. Útközben beugrottam a boltba, hogy a hétvégére mindenféle finomságot vásároljak, és még egy jó filmet is kikölcsönöztem. Arra gondoltam, lazíthatnánk, ha már így lemerít az influenza. Risto dührohamot kapott, amikor meglátott. Azt mondta, hogy minek hurcolok hozzá influenzavírust, és különben is meghúzódott a háta és neki van ápolásra szüksége. Ő engem nem fog ápolgatni. Az ajtóból visszafordulhattam a finomságokkal és a filmmel együtt. „Isten hozott, ha rendbe jöttél" – mondta még Risto. Azon gondolkodtam, hogy vajon mi lenne, ha súlyos betegségem lenne – akkor is így magamra hagyna? Vélhetően.

(Tiitu)

„Leprás"

Eltört a lábam és begipszelték. A kórházban a férjem még egész normálisan viselkedett, lesegített az autóig, de otthon becsapta az autó ajtaját és egyedül ment, még a liftajtónál sem segített. Amikor segítséget kértem, azt mondta: „Csak nem akarsz meghalni egy gipszelt láb miatt?!" Nem véletlenül adták a mankókat…

Nem segített a háztartási munkákban sem. A mankókkal zörögtem és botladoztam a konyhában. Őrület volt! A lábam iszonyatosan fájt, fel kellett volna polcolnom, de a gyerekek mellett nem maradt időm a fekvésre. Egy kedves szót sem kaptam. Érezte velem, hogy szándékosan törtem el a lábam, és ezért morgott velem. Olyan tempóban közlekedett például a boltban, hogy nem tudtam követni. Időnként tüntetőleg megállt sóhajtozni, és forgatta a szemeit. Végig, amíg gipszben voltam, úgy bánt velem, mint egy leprással.

(RASSHA)

A nárcisztikus és a folyamatos mozgás

A nárcisztikusra jellemző a nyugtalanság, a rövid ideig tartó koncentráció és a folyamatos mozgás iránti szükséglet. A nárcisztikus belső üressége nagy feszültséget hoz létre és ezért, bár nem vallja be, erősen függ a külső ingerektől. A nárcisztikus nem képes igazi pozitív érzelmeket kinyilvánítani, és ezt azzal kompenzálja, hogy gyűlöletet, bosszút, irigységet és kárörömöt áraszt. Közben pedig olyan érzetet kelt, mely szerint neki nincs szüksége senkire és semmire. Az igazság azonban ezzel épp ellentétes – a nárcisztikusnak szüksége van mindenre és mindenkire.

Önmagában az élet nem elég a nárcisztikus jó közérzetéhez. Nem tud a jelenben élni, sem a sajátjában, sem a partneréében, nyughatatlan elméje folyamatosan vagy a múltban, vagy a jövő-

ben van. Mindig máshova és más után vágyakozik: jobb szexet akar, több ételt és italt szeretne, több izgalmat, eredményt, anyagi és fizikai javakat, és azt gondolja, majd ezek teszik őt boldoggá. Mindig szüksége van valamire vagy valakire, hogy boldoggá tegye őt. Ezzel próbálja elérni a létezés pillanatnyi könnyűségét, egyben eltávolítja magától hiányosságait és elégedetlenségét. „Ha majd ezt megteszem, ha megszabadulok attól a stresszténye zőtől, vagy elérek mindent, amit akarok – akkor majd boldog leszek és elégedett" – gondolja a nárcisztikus, és a jelenből való menekülésre irányítja a figyelmét.

A nyughatatlanság, a külső ingerek iránti fokozott szükséglet a nárcisztikust arra ösztökélheti, hogy alkohollal, gyógyszer- vagy akár drogfogyasztással zsibbassza magát. Az extrém hobbik, a túlzottan aktív szexuális élet vagy a túlzott munka és megfelelés is mind alkalmas a szorongás elnémítására. Remek módszerek ezek olyan embereknek, akik folyamatosan versengeni akarnak, uralkodni és dühödten védeni próbálják a saját „értéküket" és pozíciójukat.

A nárcisztikusnak nehéz kikapcsolódnia és pihennie, mivel egyáltalán nem látja be ennek szükségét. Ő mindent kibír és mindenre képes. Saját elgondolása szerint akár alvás és evés nélkül is képes lenne életben maradni, ha azt *akarná* – rá az ilyen „jelentéktelen tényezők" nincsenek hatással. Ez persze téveszme, amelyet csupán mások felé akar közvetíteni saját nagyszerűségéről. Az, hogy a saját szükségleteit semmibe veszi – szerinte – feljogosítja őt arra, hogy más embereket lenézzen, ha azok történetesen elfáradnak, vagy gyengék. (Aztán ugyanez a személy elképesztő módon képes a saját fájdalmára panaszkodni és előadja, hogy nincs még egy ember, akinek olyan nehéz lenne az élete, mint az övé – majd pedig elvonul délutáni szieszt ára…)

„Együtt vagyunk – de nem járunk”

Egyszer a barátom, A. úr a legjobb barátjával töltötte az estét, és éjszakára egy gyerekkori ismerősömnél kértek szállást. Együtt töltötték az éjszakát – az én barátnőm, A. úr és a barátja. A barátnőm teljesen odavolt A. úr barátjáért, és ezért az, ami A. úr és a volt osztálytársam között történt, hihetetlen sokként ért. A barátnőm a történteket bocsánatkérően és szégyenkezve mesélte el nekem: A. úrral egyszer csak a zuhany alatt kötöttek ki, ahol végül szerelmeskedtek. Azt hittem, nem hiszek a füleimnek. Szédültem, kábult voltam és rosszul éreztem magam.

Tudtam, hogy ezt meg kell beszélnem A. úrral. Láthatóan szégyellte magát, amikor hozzám jött, és bocsánatot kért.

Csodálkozva valami magyarázatot kértem a dologra – először arról mesélt, mennyire be volt rúgva és azt hitte, hogy az a nő én vagyok. Ez azért már arcátlanság volt. Nagyon begurultam, mert éreztem, mennyire hülyének és egyszerűnek tart. A. úr is kezdett ideges lenni, mert nem hittem neki. Végül a magyarázkodás egészen elképesztő fordulatot vett. Kiderült, hogy még nem kész a kapcsolatunkra és ezért nem érezte, hogy bármivel, amit tett, megcsalt volna. Haragosan beszélt arról, mekkora nyomást gyakoroltam rá és a viszonyunkra, amelyre ő még fel sem volt készülve. Ő azonban teljesen őszinte hozzám és hajlandó megbocsátani nekem, amennyiben megértem ezt, és nem beszélek többet a kapcsolatunkról. Amikor ezt a dolgot elültette a fejemben, ismét mindenre hajlandó volt velem. Azt is megfogadta, hogy a jövőben nem fog „meginogni”, más nőre még csak rá sem néz. Csak mi ne járjunk.

(AJATTARA)

A nárcisztikus és az egyedüllét

A nárcisztikus ritkán érzi jól magát egyedül. Az énképe sérült és gyenge – szüntelenül olyan személyt keres, aki őt kiegészítené. Úgy, ahogy gyermekkorában az édesanyja tette ezt azzal, hogy egyfajta kontrollt és biztonságot jelentett számára. A nárcisztikus személy szorongani kezd, ha el kell válnia a partnerétől. Az, ami a kapcsolat elején túlcsorduló figyelem, teljes függőséggé válik – nem engedi ki partnerét a látóköréből, dühödten féltékeny, és a másik, illetve saját maga elvesztésének fenyegetettségét érzi folyamatosan. Fel s alá járkál a szobában, mint egy halálraítélt vagy folyamatosan a párját hívogatja, amikor az nincs otthon. Bár a nárcisztikus személynek és áldozatának a kapcsolata egyfajta sajátos szimbiózis, de a nárcisztikus nem szereti önmagát, ezért nem képes a párjával valódi kölcsönösségen alapuló szerelmi viszonyra (sem). Hogy elkerülje az elszigeteltség érzését, megpróbálja megszüntetni társa baráti és rokoni kapcsolatait, hobbijait. A partner minden esetben elérhető kell, hogy legyen: fizikailag és emocionálisan jelen kell lennie – senki és semmi sem lehet számára a nárcisztikus személynél fontosabb.

A nárcisztikus ellentmondásossága olyan helyzetekben derül ki, amikor nem bírja ki, hogy távol legyen a párjától, ezért bár az otthonukhoz köti, de ugyanakkor nem is kommunikál vele, hanem teljesen a saját dolgaival van elfoglalva. Mintegy lefoglalja magának a párját és beszabályozza az életét, saját használatra. Ezzel együtt az akaratában megtört és megalázott partnerét még le is nézi.

„Macskakeresztelő”

Minden külön programom lehetetlen cirkuszba torkollott. Megetettem, elláttam a gyerekeket, hogy jó lelkiismerettel mehessek el otthonról. Minden alkalommal (legfeljebb hetente egyszer), amikor tornára mentem, a férjem az utolsó pillanatban ért haza. Azt

mondta, hogy egyszerűen nem képes minden macskakeresztelőt észben tartani. Mint az őrült futhattam egy kilométert a közeli iskoláig, ahol a tornát tartották. És amikor hazaértem, a férjem mindenben talált kivetnivalót: nem mosogattam el egy lábast, vagy a macska koszolta össze a padlót az ételével stb. Soha nem volt hajlandó kimondani, hogy a torna miatt morog. Álarc mögé bújtatta a mérgét. Ha a tévében tornászó embereket mutattak, nevetni kezdett, és gunyoros megjegyzéseket tett a lábaikat nyújtogató „szerencsétlen nőkre" – állítólag még az átlagosnál is hülyébb kasztba tartoznak, mivel hajlandóak így ugrabugrálni. A duzzogást és a férjem folyamatos késése miatti rohanást egy évig bírtam, aztán feladtam. Megkapta, amit akart – a négy fal közé zárhatott. Egy hónappal azután, hogy befejeztem a tornát, ismét egy tornás műsort vetítettek a tévében. Ekkor a férjem elkezdte dicsérni, milyen kis formás pipiket mutatnak. „De hát ők adnak is magukra, tudod, belevaló emberek!"

(JELIGE: „ADD, HOGY MINDENT KIBÍRJAK")

„Kire gondolsz?"

Az étkezőasztalnál ültünk. Az étel finom volt, a hangulat csendes, békés. Elmerültem a saját gondolataimban, valószínűleg a falat bámulhattam és a nap eseményei peregtek előttem – mi történt a gyerekekkel, mit láttunk és hallottunk kint. Ari egyszer csak megkérdezte, mire gondolok. Hirtelen szörnyen szúróssá vált a tekintete. Megborzongtam. Zavarba is jöttem. Olyan érzésem volt, mintha kihallgatáson lennék. Azt mondtam, hogy semmi különösre nem gondoltam. Nagyon mérges lett. Ha nem mondom el, amit gondolok, akkor a gondolataim olyanok, amelyeket el kell titkolnom. Szerinte egy másik férfira gondoltam. Ezután odafigyeltem, hogy étkezés közben ne kalandozzanak el a gondolataim. Figyelni kezdtem magamat, hogy ne bámuljam a falat és ne tűnjek szétszórtnak. Szörnyen stresszes lettem ettől, mivel sosem tudtam lazítani. Ő maga viszont rendszerint úgy étkezett,

hogy csak a tányérját bámulta, észre sem vett engem, és folyamatosan iszonyú mérges volt. Ez mindig így volt – szinte elzárkózott attól, hogy észrevegyen. Teljesen elvette az emberi értékemet azzal, hogy a tetteivel azt sugallta, nem is létezem.

(ELIANA)

„A férjed nem egészséges"

A férjem sosem tiltott el a hobbijaimtól, vagy attól, hogy összejárjak a barátnőimmel – egyszerűen csak teljes mértékben lehetetlenné tette a dolgot. Letört hangon azt mondta, hogy nem tud magával mit kezdeni, amikor nem vagyok otthon. Egyik ablaktól a másikig sétálgat és rám vár. Így persze bűntudatot ébresztett bennem, hiszen a távollétemmel én okozom neki azt az elviselhetetlen érzést. Rossz voltam, mert a barátnőimmel szerettem volna lenni, holott ő az én önzésem miatt rosszul érezte magát és képtelen volt bármit is tenni ezalatt. Éveken át szenvedtem a lelkiismeret-furdalástól, amikor elmentem ilyen rövid vendégségekbe, mígnem egyszer az egyik barátnőm felnyitotta a szemem, és azt mondta, hogy a férjem nem egészséges. Ez nem szerelem vagy a másik iránti vágyakozás, ez nem más, mint a másik ugráltatása és megalázása, lelki erőszak. Hálás vagyok a barátnőmnek, hogy akkor is kapcsolatban maradt velem, amikor a férjem „szenvedései" miatt számtalanszor lemondtam a találkozóinkat.

(RASSHA)

A sok csalódás elől a nárcisztikus a magányba is menekülhet. Ilyenkor teljesen eltelik önmagával és sajátos állapotba kerül: megfagyasztja az érzéseit, a kommunikációs és kötődési viszonyait, csak hogy a gyermekkor fájó emlékei ne törjenek felszínre. Ilyen helyzetben is szüksége lehet „zsibbasztóra": alkoholra vagy nyugtatókra, vagy pedig beleveti magát valamilyen kényszeres tevékenységbe, hogy a nehéz helyzetet kontrollálni

tudja. A belső üresség és fájdalom olyan mértékű, hogy nem képes lazítani vagy tétlen lenni.

Kétségbeesetten kereshet magyarázatot a rossz közérzetére, s ilyenkor egyik orvostól a másikig futkározik, mindnek fizikai tünetekre panaszkodva. Súlyos betegségeket vél magán felfedezni, megéli a fájdalmat és a halálfélelmet is. Az orvosi vélemények, a negatív látleletek nem győzik meg. Pszichés problémáit a nárcisztikus nem ismeri fel, illetve el. Ha véletlenül terapeutához kerül, mesél a problémás házastársáról, a munkahelyi stresszről, mindenféle rajta kívül álló problémáról, de önmagáról nem.

Szélsőséges esetben a nárcisztikus teljes belső mozdulatlanságba, ürességbe süllyedhet. Jorma Myllärniemi ezt úgy írja le, hogy ilyenkor szinte megkövül, vagy kiég – mintha élve meghalna. Kívülről úgy tűnik, hogy semmit sem akar, semmi sem számít már. Magába zárkózik, és nem érdeklik a körülötte lévő emberek. A nárcisztikus az önimádatának a foglya marad, mint a mitológiai Narkisszosz. Myllärniemi határozottan megállapítja, hogy az embernek le kell tudnia mondani az önelégültségről és a mindenhatóság nárcisztikus illúziójáról, és meg kell találnia a valóságos, kölcsönös kommunikációt másokkal ahhoz, hogy jól érezhesse magát – erre viszont a nárcisztikus személy nem képes.

A nárcisztikus és a depresszió

A pszichiáter szakorvos és pszichoanalitikus Gustav Schulman írja, hogy a nárcisztikus személyiségzavarban szenvedő ember olyan mélyen traumatizált, hogy szenved attól, hogy az emberi kapcsolatai nem úgy működnek, ahogy ő azt elképzeli. Schulman szerint a nárcisztikus a nárcizmusával a depresszióját palástolja, ami számára nem tudatosul. Az ilyen személyek-

nél gyakran fordul elő eltitkolt krónikus kisebbrendűségi érzés, szégyen és önmagát ostorozó, lenéző szemlélet. Ezek szorosan kapcsolódnak a szociális visszahúzódáshoz és a megnövekedett depresszióhajlamhoz.

Jorma Myllärniemi is ír a depresszióról – ő a felnőttkori depresszió okaként többek között a gyermekkorban bekövetkezett, a szülőktől hosszabb időre történő elválást, illetve az anya és gyermeke közötti korai kommunikáció sikertelenségét nevezi meg. A gondolatok mélyére temetett, a memória számára elérhetetlen tapasztalatok érthetetlen lehangoltságot, szorongást, céltalanságérzetet és kiüresedésélményt váltanak ki. Az ilyen ember gyanakvó, könnyen megsértődik, rossz lelkiismeretű, szorongó, védtelennek érzi magát és fél az elhagyatottságtól – sorolja Myllärniemi.

Miközben a depressziós ember letaglózott, egyben súlyos kritikát, agressziót és pusztítási vágyat is tanúsít önmagával szemben. Ez a nárcisztikus személyre is érvényes. Myllärniemi a letaglózottságot úgy írja le, mint egy egész testre ható érzéstelenítő szert. A depressziós ember nem bízik másokban, mivel a koragyermekkorban megélt sikertelenségeit ősbizonytalanságként éli meg. Megfigyeléseikben a különböző szakemberek mindig visszatérnek a koragyermekkorban az anya és a gyermek közötti kapcsolatban jelentkező zavarokhoz, és megállapítják, hogy az ezen időszakban fellépő zavaros állapot később különféle problémákat okozhat: a nárcizmustól az alkoholizmuson keresztül egészen a depresszióig. A nárcisztikus depreszsziós, vagy ha nem tudatosítja ezt, akkor rejtetten depressziós. De vajon a depressziós ember nárcisztikus, amikor magába mélyed?

A nárcisztikus és a kettős mintázottság a kommunikációban

A nárcisztikus személy cselekvése és gondolkodása teljesen elrugaszkodott a normális logikától. Egyértelműnek kellene lennie, hogy a szeretett társsal tisztelettel és szépen kommunikálunk, de egy nárcisztikus száját bármi elhagyhatja. Később azzal védekezhet, hogy a veszekedés hevében elhangzott gorombaságoknak és a partner teljes lenézésének a veszekedés végén, kibéküléskor nincs jelentősége, vagy hogy „nem volt teljesen önmaga". Ha azt veszed észre, hogy a társalgásaitok során ugyanazt rágjátok többször is át, vagy hogy annyira kifordítja a mondandót, hogy a végén már azt sem tudod, miről beszéltek, akkor vélhetően kettős mintázottsággal állsz szemben.

A kettős mintázottságú üzenet a nárcisztikus csapdaállítási módszere. Érzelmi elvárások kereszttüze, ahol az áldozatnak igen csekély a túlélési esélye. Teljesen mindegy, hogy az áldozat mit mond, vagy cselekszik – a nárcisztikus végül mindennek az ellenkezőjét állítja. Például fellelkesítheti a társát egy közös vásárlásra, majd úgy egy hét elteltével epés megjegyzéseket tesz a másik pénzköltési szokásaira. Odaadóan felajánlhatja, hogy vigyáz a gyerekekre, hogy az anyuka elmehessen, és a hobbijával foglalkozhasson, de később, amikor a párja hazajön, önzőnek titulálja majd, mivel egyedül merte hagyni őt egész estére.

A nárcisztikus ugyanazt a személyt a hangulati állapotától függően nevezheti szentnek vagy ringyónak, szépnek vagy gusztustalannak, okosnak vagy sült bolondnak. Ez a megnyilvánulás lehet látványos, és a végletek szélsőséges váltakozása. De körmönfont manipuláció is, aminek következtében az áldozat a saját emlékezetére és elméjére kezd gyanakodni: „Reggel nem abban állapodtunk meg, hogy este együtt megyünk moziba?", „Hogyan mondhatod, hogy jó anya, csodás feleség vagyok, miközben azzal vádolsz, hogy könnyű nekem, amikor három gye-

rekkel heverészek itthon, és csak a plafont bámulom?", „Hogy-hogy én törtem el a kávéfőzőt, amikor te ejtetted el?"

Amikor ezeket a vádaskodásokat hallgatjuk, világossá válik, hogy a nárcisztikus a másikat vádolja olyan dolgokért, amelyekért legbelül önmagát ostorozza. A nárcisztikus önutálata igen mély, és az energiájának a zöme arra megy el, hogy ezt az önutálatot takargassa és rejtegesse. Azt mondják, a legjobb védekezés a támadás – és a nárcisztikus pontosan így viselkedik.

A kettős mintázottság egy része vélhetően éppen ennek az önutálatnak a palástolása. Amikor hazaér, rögtön leszólja a partnerét, mivel bűntudata van, hogy nem vett részt a háztartási munkákban. A nárcisztikus önszabályozó mechanizmusához vélhetően hozzátartozik a veszekedés iránti szükséglet, hogy levezethesse feszültségét, és másra vetítse rossz érzéseit, hiányosságait. A történetüket elbeszélő személyek nagy része arról mesél, hogy a hétvégék, nyári szabadságok és egyéb ünnepnapok rendszerint vitával kezdődnek – mintha a nárcisztikus nem tudna másképp megszabadulni a munkahelyi feszültségtől. Más történetekben arról számoltak be, hogy a nárcisztikus részéről a mindennapos kommunikációra jellemző a folyamatos támadás, illetve a másik szándékos félreértése a konfrontáció érdekében. Amikor a partner szorongóvá válik egy-egy veszekedés után, a nárcisztikus személy sokkal jobban érzi magát, a depressziójának nyoma sincs, és mindenhez van ereje. A vitákat a nárcisztikus arra is felhasználhatja, hogy „jogosultságot" szerezzen a saját kedvteléseihez. „Nem bírok otthon maradni, mert elviselhetetlen a társam" – védekezik, amikor becsapja maga mögött az ajtót és elmegy otthonról.

„Szeretlek és mindig is szerettelek, végül is a gyerekem anyja vagy. Ezért nem aggódtam. Mindig is tudtam, hogy gondját viseled a gyereknek, de hidd el, jobb lenne neki nálunk. Itt legalább rendes ételt kapna."

(MARIAN)

„A legszebb és legkívánatosabb nő vagy, akivel valaha is találkoztam. Biztosan legalább naponta egyszer megkívánnálak, ha lefogynál vagy öt kilót. Kicsit elhájasodtál, nem tűnt fel?"

(TIITU)

Hétfő: értékellek és szeretlek. Hiszen tudod. Kedd: teljesen haszontalan élősködő vagy. Semmire sem vagy jó.

(JELIGE: „NÁLUNK")

Anya minden nyáron felhív, hogy milyen rengeteg eper termett és megkérdi, mikor tudnánk menni és szedni belőle magunknak. Amikor elmegyünk hozzá: „Ilyen sok dobozzal visztek el? Mindet el akarod vinni? Nem is marad mit enni, ha az összeset elviszed!"

Most akkor ki érti ezt? Le kell szedni, vagy nem?

(„LÁNY A DOMBOLDALON ÁLLÓ HÁZBÓL")

Nagyon fáradtnak nézel ki, pihenj egy kicsit. Fél óra múlva: hát így aztán soha nem lesz semmi, ha mindig fekszel.

(JELIGE: „A NAP TÚLSÓ OLDALÁN")

A nárcisztikus és a spiritualizmus

A nárcisztikus lelkileg tudattalan állapotban él: elégedetlen, unatkozó, ideges és folyamatosan kellemetlenül érzi magát. Nincs itt a jelen pillanatban, és nem látja, hogy épp ezért mérgelődik a jövőn, illetve érez keserűséget, neheztelést a múlt iránt. Nem hiszi, hogy meg tudná változtatni tudatossága szintjét, vagy hogy élhetne a negativizmusa nélkül is. Amikor

fenyegetve érzi magát, az elméje még mélyebbre süllyed a tudattalan állapotba, és ezzel erős haragot, támadó szándékot, félelmet és depressziót hoz a felszínre. A fizikai erőszak is ebből a tudattalan szintből ered. Ha képes lenne a jelenben élni, nem tudna erőszakhoz folyamodni.

A nárcisztikus minden problémájáért a helyzetet és a körülményeket teszi felelőssé, és soha nem hajlandó elgondolkozni azon, hogy neki mekkora része lehet az eseményekben. Nem vesz tudomást a saját elméjéről és fel sem fogja, hogy folyamatosan mindennek ellenáll. Ha a nárcisztikus életében bármilyen gond jelentkezik, úgy érzi, lehetetlen elégedetten, a jelenre koncentrálva élni. Még meg is sértődhet attól, ha a társát boldognak látja, holott neki rossz pillanatai vannak. A nárcisztikusból teljes mértékben hiányzik a létezés öröme, a jelenlét, a nyugalom és a béke, és egy csepp felelősséget sem vállal a belső állapotáért. „Szennyezi" a környezetét, mivel látható, vagy rejtett negatív hullámokat küld szerteszét, amelyek terjednek, ragályosak és másokat is megmérgeznek.

A nárcizmus ismertetőjelei

A nárcisztikus személyiségzavar 1980-ban került a pszichiátriai DSM*-rendszerbe, mint **a személyiségzavarok körébe tartozó pszichés zavar**. A **személyiségzavar** mindig hosszan tartó állapot, amely tükrözi a személyre jellemző életstílust és az önmagához, illetve a többiekhez való viszonyulást. A személyiségzavar mélyen gyökerező és állandó viselkedési minta, amely a különböző élethelyzetekben rugalmatlan viselkedésként nyilvánul meg. **Nárcisztikus személyiségzavarról beszé-**

*DSM = Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Mentális rendellenességek diagnosztikai és statisztikai kézikönyve) *(A szerk.)*

lünk, ha a viselkedési mintázat észrevehetően eltér az azonos kultúrához tartozó személyek észlelési, gondolkodási, érzelmi mintáitól, különös tekintettel a más emberekhez való viszonyulás módjára. A személyiségzavarban szenvedők nagy részénél jelentkezhet szorongás, valamint problémás lehet a szociális alkalmazkodásuk is.

Az alábbiakban leírt személyiség- és magatartási zavarok vagy a fejlődés korai szakaszában, a biológiai tényezők és a szociális tapasztalások eredményeként, vagy pedig későbbi életkorban alakulnak ki. További információt a BNO* kódrendszerben lehet találni, például az interneten.

A felnőttkori személyiségzavarokat a következőképpen osztályozzuk:

F60.0 PARANOID SZEMÉLYISÉGZAVAR

gyanakvó, kudarcokkal szemben túlérzékeny, nem képes megbocsátani, mások kedvességét ellenségesen fogadja, ok nélkül féltékeny a partnerére; kényszeres szükséglete, hogy mindig neki legyen igaza; kötekedő; lehet elbizakodott és gyanakvó, vagy visszahúzódó és gyanakvó; lobbanékony, panaszkodásra hajlamos

F60.1 SKIZOID SZEMÉLYISÉGZAVAR

képtelen az öröm és az érzelmek kifejezésére; jellemző rá az érzelmekkel telített, illetve szociális kapcsolatoktól való visszahúzódás a képzeletvilágba, egyéb tevékenységekbe, vagy önmagába

F60.2 DISSZOCIÁLIS SZEMÉLYISÉGZAVAR

aszociális, antiszociális, szociopata vagy erkölcstelen személyiség; jellemző rá a társadalmi, szociális kötelezettségek figyel-

*BNO = a betegségek nemzetközi osztályozására szolgáló kódrendszer rövidítése. *(A szerk.)*

men kívül hagyása, mások érzelmeivel kapcsolatos hűvös közömbösség, durva aránytalanság az alany viselkedése és az uralkodó normák között; a rá kiszabott büntetések hatástalanok; alacsony a frusztrációs küszöbe, agresszív és erőszakos

F60.3 ÉRZELMILEG LABILIS SZEMÉLYISÉGZAVAR

támadó, határeseti (bordeline-) vagy robbanékony személyiség, impulzívan cselekszik, nem gondol a következményekre, kiszámíthatatlan és szélsőséges, nem tudja kezelni az érzelmi kitöréseit, gyakran konfrontálódik; a bordeline-osnak énképzavara van, jellemző rá a folyamatos üresség érzete, a heves és labilis emberi kapcsolatok, az önpusztítás és az öngyilkossági kísérletek

F60.4 HISZTRIONIKUS SZEMÉLYISÉGZAVAR

jellemzői: labilis és felszínes az érzelmi élete, teátrális, dramatikus, eltúlzott, befolyásolható, önközpontú, másokkal szemben érzéketlen, saját szükségleteinek kielégítése a legfontosabb a számára, könnyen megsértődik, állandó figyelem-, élmény- és újdonságkeresés jellemzi

F60.5 ANANKASZTIKUS SZEMÉLYISÉGZAVAR

gyanakvó, tökéletességre törekszik, túlzottan lelkiismeretes, önfejű, pedáns, aprólékos, óvatos, merev, kitartó; kellemetlen gondolatok és impulzusok jellemzők rá, mint a kényszerbetegekre

F60.6 SZORONGÓ SZEMÉLYISÉGZAVAR

állandóan feszült, félénk, bizonytalan; alacsony az önérzete, kevés a közeli ismerőse, feltétlen elfogadásra és ragaszkodásra van szüksége, túlérzékeny a visszautasítással és a kritikával szemben; nem létező veszélyeket, fenyegetettségeket eltúloz, és ezzel kerül ki bizonyos cselekvéseket

F60.7 DEPENDENS SZEMÉLYISÉGZAVAR
passzív személyiség, más emberekre támaszkodik a saját életét érintő kérdésekben is, önmagát másoknak rendeli alá, alázatos, fél az elhagyatástól, erőtlennek, gyámoltalannak érzi magát, másokra ruházza a felelősséget

F60.8 EGYÉB SPECIFIKUS SZEMÉLYISÉGZAVAROK
- nárcisztikus személyiség
- éretlen személyiség
- passzív-agresszív személyiség
- pszichoneurotikus személyiség

F60.9 NEM MEGHATÁROZOTT SZEMÉLYISÉGZAVAR

A nárcisztikus

Minden nárcisztikus személyiségzavarban szenvedő emberre hasonló jegyek jellemzők, de a tünetek száma és intenzitása a kór súlyosságának megfelelően változhat. Viselkedése öntelt, mások érzéseit, jogait és szükségleteit nem képes figyelembe venni, a többieket saját céljai elérésére használja fel. A nárcisztikus személyiségből hiányzik az empátiás készség, saját mindenhatóságát illetően tévképzetei vannak, folyamatos csodálatra van szüksége, gátlástalan, felsőbbrendű és irigy, nem tudja elfogadni a középszerűséget. Irreális énképe van, és azt gondolja, hogy különleges jogok illetik meg. Nem mutat hálát, azt gondolja, hogy rá a törvények és a szabályok nem érvényesek. Amennyiben a helyzet úgy kívánja, a célja elérése érdekében minden érzelmi állapotot képes hihetően eljátszani. Az egyes személyiségvonások, vagy tettek önmagukban nem írják körül a nárcisztikust. A legfontosabb ismertetőjelek, amelyek minden nárcisztikus személyiségre jellemzők: támadó, manipuláló és kontrolláló.

A népesség körében 7-9 százalék körülire tehető együttesen a nárcisztikus, a disszociális, a hisztrionikus és a labilis személyiségzavar aránya. A férfiaknál ez az érték 11–18 százalék – összegzi Gustav Schulman pszichiáter szakorvos, pszichoanalitikus a Nárcisztikusok Áldozatainak Támasza Alapítvány felkérésére készített összehasonlító kutatásában. Ezen négy spektrumzavar közti átfedés jelentős, mondja Schulman. A BNO kódrendszerben nem találunk külön kategóriát a nárcisztikus személyiségzavarra. Az **F60.8 Egyéb specifikus személyiségzavarok** kategória több különböző személyiségzavardarabból áll össze.

Az egyénnek magától kellene kivizsgálásra mennie, hogy diagnosztizálni lehessen a nárcisztikus személyiségzavart. Jelen felfogás szerint a változás lehetséges, de a teljes gyógyuláshoz a nárcisztikus egyénnek be kellene látnia saját magatartását, és ugyanakkor ezzel motiválódna is a belső fejlődése irányában. Ez mégis nagyon bonyolult, mivel a nárcisztikus személyből szinte teljes mértékben hiányzik a betegségtudat, és minden párkapcsolati, vagy munkahelyi problémát másokra ruház át. Ezért a közeli hozzátartozók elmondásának van nagyobb szerepe a nárcisztikus magatartás leírásában, ahogy jellemző ez az alkoholisták esetére is.

A pszichopata

A pszichopatára ugyanazok a viselkedésminták jellemzők, mint a nárcisztikusokra, de náluk a személyiségzavar súlyossága miatt ezek jóval szembetűnőbbek. Ettől függetlenül a pszichopata is élhet szociálisan jó helyzetben, lehet családja, és kifelé úgy tűnhet, életét kifogástalanul éli. Az ilyen emberre jellemző vonások: teljes közömbösség más emberek iránt, hűvösség, agresszió, pusztító és bűnözésre való hajlam. Nem érdeklik

a szociális kötelezettségek, a büntetés, a kellemetlen élmények nincsenek rá hatással.

„Ott a sírod!”

Mindig volt az autónkban a kézifék mellett egy szekerce. Csak úgy, a biztonság kedvéért, ha jönne egy szarházi okoskodni, akkor ő azonnal fejbe vágná. Két alkalommal dobott ki a mozgó autóból (melynek sebessége kb. 50 km/h volt), kézi fűrésszel hátba vágott, ledobott a teraszról, tőrrel többször is megvágott; bottal több ütést mért a lábamra, vascsővel is vagy 40 ütést kaptam 2 alkalommal; sarokcsiszolóval vett üldözőbe (szerencsére a vezeték túl rövid volt); eltörte a kézközépcsontjaimat seprűnyéllel; deszkadarabbal is rengeteg ütést kaptam; az oldalamat bökdöste csavarhúzóval; hátba dobott egy tévével; úgy fejen dobott egy autóalkatrésszel, hogy az a fejbőrömbe fúródott (amikor eltávolítottam, csak úgy fröcskölt a vér); egy erdei úton kidobott az autóból, hazáig hóban, fagyban 20 kilométert gyalogolhattam. Egyszer a hajamnál fogva odacibált egy gödör széléhez és azt mondta: „Ott a sírod, ez az utolsó dolog, amit életedben látsz.” Ott térdepeltem, a rémületem leírhatatlan volt. Úgy menekültem meg, hogy megesküdtem: szeretem, és soha többé nem fogom felbosszantani. Ezenkívül volt részem a megsemmisítettség érzésében és egyéb lelki terrorban. Több százszor megütött csupasz ököllel, a szemem mindig monoklis volt ezután. Számtalan alkalommal mostam fel a padlóról a saját vérem. Észrevettem, hogy bár gyakran van igénye arra, hogy kimaradjon a haverjaival, vannak olyan időszakai, amikor mindentől elvonul, bezárkózik a garázsba. Ilyenkor néha odamentem hozzá, beköszöntem, de az üres tekintete átfúrt. Rendkívüli intelligenciával rendelkezik, de még az általános iskolát sem végezte el, mivel Svédországba szökött még gyerekként, hogy ne kelljen iskolába járnia. Semmilyen szabályt vagy törvényt nem fogad el, és ismert a rendőri körökben is. Még a tb-ügyintézés sem megy neki, mert nekiugrik az ügyfélszolgálatosnak, ha véletlenül sorba kell állnia. Anarchista és

soviniszta. A haverjainál előadja a jófej srác szerepet, aztán otthon nekem szidja a haverokat. A listám mondhatni végtelen, és nem is emlékszem minden rosszra. Teljesen elzártam a tudatom, az agyam sok emléktől megvéd.

(Oodes története)

2

AZ ÁLDOZAT – MINDENKI AZT KAPJA, AMIT KER?

Az áldozat arcai

Túl kedves vagy? Szívesen jársz mások kedvében? Az önbecsülésed, önértékelésed alacsony? Megteszel a társad kedvéért olyan dolgokat is, amelyeket egyébként nem is szeretnél? Gyötör az önfeladás iránti kényszer vagy szükséglet? Hiszel a szerelem (mindent meg-) gyógyító erejében? Más boldogsága és jóléte előbbre való a sajátodénál? Könnyen hibáztatod magad? Gyerekként el kellett titkolnod az igazi érzéseidet? Hozzászoktál ahhoz, hogy feltételes, nárcisztikus szeretetet fogadj el?

A szakértők azt mondják, hogy ha ezekre a kérdésekre igennel feleltél, igazi álompár vagy egy nárcisztikus személy részére.

De vajon válhatsz-e áldozattá akkor is, ha a fentiek közül egyik sem igazán jellemző rád? Miért tett rád mély benyomást a nárcisztikus személy bűvereje?

Ha a terapeuták sem találnak semmi kivetnivalót az elbűvölő nárcisztikus viselkedésében, hogyan feltételezhetjük, hogy a partner a kezdeti időszak rózsaszín ködén keresztül észrevegyen bármi hibát? Hogyan hihetnénk valamiben, aminek a létezéséről még csak nem is tudunk?

Ha kedves vagy és alázatos, azt a nárcisztikus úgy megszimatolja, mint cápa a vért.

(Oodes)

Vélhetően kilométerekről kiszúrta a jóhiszeműségemet, és hogy beleestem. Fiatal voltam és tapasztalatlan a párkapcsolatok terén.

(Ajattara)

Azt hiszem, azért szegődött mellém, mert túl kedves voltam.

(Nyilas67)

Gyereket akart és új életet. Én gyereket akartam és biztonságot. Tulajdonomat képezte egy birtok, és több ingatlanrészvény. Neki semmije sem volt. Új kezdetre vágytam. Könnyű préda voltam.

(„MEGSEBZETT")

Azt gondolom, hogy lelki síkon hatottam rá és a külsőmmel. A saját életem éppen széthullott. Nem vettem észre a figyelmeztető jeleket, mert teljesen normálisnak tűnt az elején. Nem voltak súlyos gondok, ezek egy idő után kezdtek el halmozódni.

(LAILA)

Éppen elváltam és szórakozni akartam. Rengeteg hasznos ajándékkal lepett meg. Semmit sem tudtam a nárcizmusról. Azt gondoltam, hogy majd csak rendbejön, alakul az ember…

(ELVIRA)

Tehetős, művelt és jóképű voltam. Frissen elvált férfi. Megfelelő áldozat. Ő csapongó és szexi. Azt gondoltam, hogy mi leszünk majd az „évszázad szerelmespárja".

(„DARÁLLÁLLÁ")

Akkor még nem tudtam, hogy ha kicsit is azt érzem, hogy mekkora mázlim van, és milyen csodás halat fogtam ki, akkor azt azonnyomban el is kell engedni. Mivel az túl szép ahhoz, hogy igaz legyen – és ez szó szerint igaz: túl szép ahhoz, hogy IGAZ legyen.

(„MEGTANULTAM")

Úgy gondolom, azért kereste a társaságomat, mert túl kedvesnek neveltek és mindig le kellett nyelnem minden érzelmemet. A gyerekkorom szörnyűség, félelem, bizonytalanság, szexuális zaklatások közepette telt anyám és apám részéről is. Megfelelő áldozat voltam a számára: semmiféle vészjelet nem vettem észre, mivel imádtam őt.

(HELLEVI)

Soha életemben nem hallottam még a nárcizmusról, kizárólag csak jellemzavarról, személyiségzavarról, de nem is sejtettem, hogy ennek mekkora jelentősége lehet. Fel sem fogtam a dolog súlyosságát.

(SALLY)

A kezdeti bűvölet idején még nem két lábon járó riasztó volt!

(OODES)

Honnan tudhattam volna, hogy ez a férfi, aki a tenyerén hordozott, egyszer még bántalmazni fog, hogy a megvetés és a kizsigerelés sötét vermében fogok vergődni? Minden jel, ami később tudatosult bennem, annyira diszkrét volt. Inkább gyanakodtam volna magamra az üldözési mániám miatt, semmint rá.

(„HOLDVIRÁG")

Nárcizmus. Egy szó, amely oly sok finnek idegen és nem jelent semmit. Így voltam ezzel én is, amíg végül szembe kellett néznem vele. Mostanság undort kelt bennem, mivel majdnem megsemmisített. Utólag már elgondolkodtam azon, hogy lehettem ennyire vak és jóhiszemű. Isteni csoda, hogy megszabadulhattam egy ilyen ember karmaiból.

(VILHELMINA)

A jóhiszemű áldozat

Az emberek többsége boldogságra és jó életre törekszik – bármit is jelent ez –, és azt feltételezi, hogy a többiek is hasonlóképp gondolkoznak. Másokról nem akarunk rosszat gondolni. Amennyiben a gyermekkor nagyrészt biztonságos volt, felnőttkorban sincs az embernek sok oka arra, hogy megkérdőjelezze a körülötte lévő emberek becsületességét. Az alapbizalom ilyenkor rendben van, és az egyén egyensúlyban van önmagával és másokkal is.

A történetek írói nem gondolják, hogy a nárcisztikus személlyel való találkozásukkor hiszékeny bolondok lettek volna. Egyszerűen a saját őszinteségük miatt hittek a másik őszinteségében. Azok a személyek, akik viszont gyerekkorukban nem élték meg a biztonságot, éppen arról számolnak be, hogy a nárcisztikus mennyire bizalmat ébresztő és biztonságos ember képzetét keltette. Végre egy olyan „jó" felnőtt, akinek meg mertek nyílni. Utólag már több történetíró is önmagát vádolja a túlzott jóhiszeműségéért. Az egyik elbeszélő megállapítja, hogy az általa ismert nárcisztikus személy épp a saját maga számára legértékesebb tulajdonságot ölte ki belőle: a másik emberbe vetett gyermeki hitet. Ez után a kapcsolat után, állítja, megkérdőjelezi az összes ember őszinteségét.

A nárcisztikus pontosan megérzi a másik szükségleteit és hangulatát. Ez teszi számára olyan könnyűvé a manipulálást és a hazudozást. Normális emberi kapcsolatokban a próbálkozás és tévedés kettősével tanulunk. Megtanuljuk megérteni és érezni a másik embert, a gondolatait, szokásait, kedvtelését és rutinjait. Azok, akik elmondták nekünk a történetüket, kivétel nélkül úgy írták le a nárcisztikust, mint egy olyan embert, akit lehetetlen megismerni. Az áldozatok mind azt érezték, hogy soha nem jutottak igazán közel hozzá. Még évek múltán is olyan volt, mintha egy álarc mögül nézne rájuk. Néha előfordult, hogy ez a védőfal eltűnt és az áldozat úgy érezte, végre

látott egy villanást a másik valódi lényéből – vagy mégsem, az is csak egy megtervezett szerep volt?

„Ragyogó színész"

Visszagondolva az egészre, a vészcsengő egyszer sem szólalt meg az esküvő előtt. De az is lehet, hogy egyszerűen csak nem hallottam. Üzleti úton találkoztam a későbbi férjemmel, és azonnal magukkal sodortak az érzelmek. Elbűvölt a humorérzéke, a viselkedése, ahogy társalgott és a jó szokásai. Közel voltam már a negyvenhez és azt gondoltam, olyan okos vagyok, hogy ha eléggé akarom, akkor a házasság sikerül. Tehát összeházasodtunk, és egy éve múlva megszületett a kisfiunk. Az első bántalmazás karácsony körül történt, amikor a kisfiunk egy éves volt, és neki végig kellett néznie, ahogy az anyját verik és rugdossák. És nem ez volt az egyetlen eset.

Senkinek nem tudok tanácsot adni, mire vigyázzon egy új kapcsolatban: egy nárcisztikus annyira jól tudja játszani a szerepét, hogy az őt csak felszínesen ismerő emberek nem is sejtik, milyen emberről van szó valójában.

(SHIRLEY)

„Szeretnéd a csillagokat az égről?"

Mindig is eseménydús életet éltem. Az igazi problémák azonban akkor kezdődtek, amikor megismertem az exférjemet, A. urat. Vakon és fülig szerelmes lettem ebbe a férfiba. Csodáltam az életszemléletét és azt az érzést, hogy semmilyen szabály vagy előírás nem érvényes rá. Hiszen ő volt a „világ királya". Amit mondott, már azzal hihetetlen érzéseket váltott ki belőlem – dicsért, hízelgett, lehozta a csillagokat is az égről. Én voltam élete nője, a legszebb, a legérzékenyebb, elbűvölő és kívánatos.

Ha utólag visszagondolok erre a kapcsolatra, már észreveszem, hogy az elejétől fogva nem úgy mentek a dolgok, ahogy kellett volna. Nagyon butának tartom magam, hogy egyáltalán bele-

mentem ebbe a kapcsolatba – ráadásul egy kisfiú anyukájaként. Egy gyermekkel, akiért én felelek és akinek felnőttként példát kellene, hogy mutassak az élet útvesztőjében. Akinek szilárdan elhatároztam, hogy átadom az értékrendemet. Mégis hagytam, hogy szépen lassan minden a feje tetejére álljon.

(AJATTARA)

„Nőnek látszó kislány"

Egy étteremben találkoztunk. Mindig szkeptikus voltam az efféle ismeretségekkel szemben, de ez a nő annyira eredeti volt, és úgy áradt belőle a melegség. Elbűvölően szerény volt, és mégis bizsergetően vad. Nőnek álcázott érzékeny kislány volt, aki felébresztette bennem az oltalmazó ösztönt. Elég sűrűn találkoztunk. Két héttel a megismerkedésünk után azt mondta, hogy szerelmes belém. Óriási volt. De közben csodálkoztam, hogy ezzel a kijelentésével ugyanezt várta el tőlem is. Olyan volt, mint egy durcás kisgyerek, amikor azt mondtam neki, hogy én is nagyon kedvelem őt. Elmagyaráztam, hogy nálam az ilyen érzelmi dolgok lassan alakulnak ki, és időt akarok adni a szerelem kibontakozásának. Akkor és attól a perctől fogva gyakran hisztériás rohamot kapott. Egyszer dühöngeni kezdett, és a lakásomban tört-zúzott, véresre karmolta az arcom, majd ezután azonnal flörtölni kezdett velem. Szinte követelte, hogy jegyezzük el egymást. Amikor nem egyeztem bele, meglehetősen hamar, „véletlenül" terhes lett.

(„H")

„Micsoda mázli"

Fiatal voltam, 20 év körüli lány, amikor belementem abba az átkozott kapcsolatba egy nálam idősebb férfival. Szerintem nagyon jóképű volt, intelligens és elegáns. És még vicces is. Azon csodálkoztam, hogy lehetek ennyire szerencsés. Emlékszem, hogy

ekkor még vidám, csinos és aktív nő voltam. Ennek már majdnem kilenc éve. Most kimerült és depressziós vagyok. Az évek óta tartó fizikai és lelki terror a vidám, talán kicsit hiszékeny maflából egy életunt cinikus valakit faragott.

(NINNULIINI)

„Mielőtt túl késő lenne"

Ha akkor tudtam volna, amit most tudok, már az ismerkedésünk elején elhagytam volna a partneremet. Tizenöt évvel ezelőtt még senki sem beszélt a nárcizmusról, honnan tudhattam volna bármit is róla? A partnerem bajnoka volt annak, hogy a feketét is fehérnek állítsa be, vagy éppen fordítva. Elérte azt, hogy a saját tetteimet, szavaimat, gondolataimat, emlékezetemet vonjam kétségbe. Teljesen összezavarta a realitásérzékemet. Gyakran üvöltött velem, hogy kezelésre szoruló őrült vagyok. Hazudott és manipulált. A játékszabályokat úgy változtatgatta, hogy az neki legyen a lehető legkedvezőbb. Folyamatos bizonytalanságban éltem. A legborzasztóbb, hogy az ember megszokja, hogy ilyenek a hétköznapok. Az, hogy a rossz időszakok után mindig jöttek jobbak is, arra késztettek, hogy megbocsássak, kibírjam és reménykedjek, hogy az élet már így marad, és minden jó lesz. Még az is megtörtént, hogy én kértem bocsánatot olyan tettért, amit más követett el. Azért mondom el a történetemet, mert remélem, hogy másnak hamarabb nyílik fel a szeme – még mielőtt késő lenne.

(RASSHA)

„Senkit nem akarok megbántani"

Annak ellenére, hogy eszméletlenül szerelmes voltam Lauriba, valami mélyen azt súgta, nem szabad benne megbíznom. Most már tudom, hogy a megérzésem nem csalt, de akkor nem tudtam nemet mondani. Attól féltem, megbántom, ha nem egyezem bele

bármelyik javaslatába. Senkit sem akarok megbántani. Inkább magamat, mint másokat.

(ELIANA)

„Én, áldozat?"

Véleményem szerint nem vagyok sem buta, sem túlzottan kedves, sem szemellenzős. Egyetemi diplomám van, a gyermekkorom teljesen átlagos volt és boldog, a kapcsolatom a szüleimmel és a testvéreimmel is bensőséges. Igazából nem illek bele egyik „tipikus áldozat" kategóriába sem. És mégis. Nyolc évig hittem egy emberben, aki kettős életet élt, és pokollá tette a gyermekeim életét, meg az enyémet is. Még a legborzasztóbb rémálmaimban sem képzeltem, hogy ez valóságos lehet. A férfi most hosszú büntetését tölti sikkasztásért. Mielőtt lebukott volna, senki sem hitt nekem – hiszen még én sem hittem magamnak!

(„TŰZMADÁR")

Az áldozat és a függőség

Az áldozat akarata ellenére kihasznált ember: férfi, nő vagy gyerek. A kihasználójával szemben legtöbbször alárendelt helyzetű – testileg, intellektuálisan, anyagilag, de akár még életkorilag is.

A nárcisztikusnak – legalábbis a saját véleménye szerint – egy nála valamilyen szinten gyengébb emberre van szüksége ahhoz, hogy bebiztosítsa magát: a partnere becsülni és tisztelni fogja őt. A nárcisztikus személy nem tiszteli az áldozatát: miért is tisztelne valakit, aki nála szánalmasabb? Épp ellenkezőleg. A gyengesége miatt le is nézi, meg is veti az áldozatot, holott épp ez a tulajdonság az, amiért rá esett a választása és amiből nárcisztikusként profitál. Tudja, hogy megbántja az áldozatát,

de ez a tény egyáltalán nem érdekli. Valószínűtlen, hogy a nárcisztikus személy megváltozzon – ezzel szemben az áldozat egészen bizonyosan meg fog. A hiábavaló óhajok, a remény, az újabb csalódások, megaláztatások sorozatai az áldozatot állandó stresszhelyzetben tartják, és teljesen kimerítik.

Az áldozat jobb, ha megérti: a nárcisztikus ember célja az, hogy őt teljes függőségi helyzetbe hozza, megsemmisítse az akaratát és az énjét, valamint hogy a saját elképzeléseinek és szükségleteinek megfelelően megalázza őt. Érdemes azon is elgondolkodni, hogy a kezdeti időszakban a nárcisztikus személy korlátlan figyelemmel halmozza el az áldozatát – ettől az áldozat különlegesnek, érdekesnek, egyedinek és csodálatosnak érzi magát. A nárcisztikus ezzel legyezgeti az áldozat hiúságát, önértékelését és nárcisztikus szükségleteit. A kapcsolat kezdetén ugyanazt adja meg az áldozatnak, amit később önmaga részére megkövetel.

Több történetben azt mesélik az áldozatok, hogy alig vagy egyáltalán nem tudtak határokat szabni azzal kapcsolatban, ahogy mások velük bánhatnak. Ha például több lehetősége volt, az áldozat a szerint próbált választani, amivel a másiknak is a kedvében járhatott – nem úgy, ahogy valójában szeretett volna. A rajongás, az elfogadás és az irányítottság szükségessége több áldozat közös vonása. Amint megkapták a nárcisztikus személy osztatlan és bámulatos figyelmét, az áldozatok képesek voltak lemondani a határokról, csak hogy még többet kapjanak.

Az egyik író azon töprengett, hogy nem érzi magát teljes embernek, csak olyan félnek, akit a nárcisztikus partnere egészít ki. Ha a szerelem teljesen eltávolodik az *én*től, átalakul gondoskodássá és a másik szeretetévé, az áldozat ráakaszkodhat a partnerére, és attól kezdhet félni, hogy amennyiben a kapcsolata csődöt mond, minden szeretet megszűnik az életében. Ha az ember egészséges módon szereti önmagát, teljes mértékben egésznek érzi magát és megállja a helyét akkor is, ha egy kapcsolata véget ér.

„A szinte tökéletes nő”

Először egy étteremben találkoztam az exemmel, a gyerekem anyjával. A jókedvű, beszédes, nyitott, gyors észjárású nő teljesen elbűvölt és magával ragadott – egészen az otthonáig. A szép történetek róla, a családjáról és a múltjáról mély benyomást tettek rám. Olyan érzésem volt, hogy végre megleltem a szinte tökéletes társat. Nem dohányzott, alig ivott és nem mászkált éttermekbe. A múltjában csak néhány férfi volt, akik mind félreléptek. A történeteiben rengeteg olyan részlet volt, ami zene volt a füleimnek.

Az első furcsaságok akkor kezdtek kiderülni, amikor vendégségbe mentünk egy volt évfolyamtársához és annak férjéhez. Bort ittunk, és közben a barátnők a megismerkedésünk előtti fergeteges időkről kezdtek beszélni. Nem jutottak túl messzire a történetben, amikor az exem hirtelen bokán rúgta a barátnőjét. Az alkoholmámoros éttermi esték, a padlón csúszás-mászás, a másnapi hányások a munkahelyen és a zavaros kalandok végleg elsöpörték az álomképet.

Otthon aztán volt bőven magyarázat. Ez ment évről évre: a régi hazugságokat újabbakkal próbálta palástolni, úgy gyártotta a történeteket, mintha futószalagon állítaná elő őket. A hazudozás és a manipulálás mestere volt. Ha véletlenül egynél többször hazugságon kaptam, még én voltam a szemét, aki nyomozok utána és kérdezősködöm olyan dolgokról, amihez senkinek semmi köze.

(„EGY EKI”)

„Elmegyünk holnap Párizsba?”

A legrosszabb a folyamatos kontrol volt. Ha találkoztam a barátaimmal, a telefon megállás nélkül csörgött. Sok baráti kapcsolatom ért véget emiatt. Ha társaságban mentünk el valahova, ő hívatlanul is megjelent. Aztán szórakoztatni kezdte a társaságban lévő nőket, fogdosta őket, a nyakukba akaszkodott, italokat hozatott, és poénos történeteket mesélt az én „egyszerűségemről”.

Sok hazugságon kaptam. A kezdetektől éreztem, hogy valami nem stimmel. Mégsem akartam kellemetlen helyzetbe hozni. Rengeteg ígéretet tett már, de ezeket nem váltotta be, holott igen meggyőző volt a körítés. Volt úgy, hogy Párizsba kell utaznunk, vagy egy wellness-hétvége vár rám. Talán nem okozok meglepetést azzal, hogy a kapcsolatunk alatt nem jutottam apám hétvégi házánál messzebb. Akkor, amikor odautaztunk, én vettem meg az ételt, az italt, és még a sofőr is én voltam. Egyszer elutaztam a családommal Európába. Mikor hazajöttem, lelki terror, pokol várt. A pasi úgy viselkedett, mint egy dackorszakában lévő kisgyerek. És ezt még én próbáltam napokig rendbe hozni ajándékokkal és szép szavakkal.

(NINNULIINI)

A párkapcsolat a nárcisztikussal erősen hullámzó: bizonyos időszakokban a nárcisztikus csodás percekkel ajándékozza meg áldozatát, más időszakokban viszont az örvény a mélybe húzza az áldozatot az önértékelésének teljes mértékű megsemmisítésével. Ez a hullámzás ugyanolyan ismétlődést mutat, mint amilyen az alkoholista családok esetében megfigyelhető. Ahogy az alkoholista család tagjai is függenek az alkoholista ivási szokásaitól, úgy a nárcisztikussal együtt élő embernek is teljes mértékben alkalmazkodnia kell az ő kedélyingadozásaihoz. A nárcisztikus el tudja hitetni az áldozatával, hogy annak nincs választási lehetősége. Az áldozat zsákutcában él, amely azonban kizárólag a nárcisztikus személy által keltett illúzió – egy buborék, ami kidurrantható, de külső segítség nélkül ez csak nagyon ritkán sikerül.

„Szégyenfolt"

Anyagilag függök a férjemtől, mivel otthon vagyok a két gyerekünkkel. Így állapodtunk meg, és a férjem szerint csodálatos, hogy nem kell reggel korán kirángatni a gyerekeket az ágyból,

hogy oviba, bölcsibe vigyük őket. Mégis, legalább havonta egyszer elmond mindennek – semmirekellő ingyenélő vagyok, akit ő tart el. Élősködő és szégyenfolt. Sokszor beszéltünk már erről, és ilyenkor mindig megígéri, hogy többet nem mond efféléket rólam. Mégis, a dolog rendszeresen megismétlődik, és ez annyira megalázó, hogy kezdem teljes mértékben elveszíteni az emberi értékeimet. Csak azért tartok ki, hogy a gyerekeimnek apja és egy teljes családja legyen.

(„HARD WAY")

Az élet a jó és a rossz váltakozása volt. A sok jó nap eltörölte a rosszak élményeit – és az életünk ilyen katasztrófaként zajlott majd 12 éven át.

(ODES)

„A nárcisztikus nárcisztikus"

Azt ígérte, megváltozik, soha nem fog gorombáskodni velem. Hosszú ideig valóban nagyon kedves volt. Csak arra nem jöttem rá, hogy a cselekedeteit ugyan meg tudja változtatni, a mögöttes gondolatai azonban soha nem változnak meg. A „változás" épp olyan színjáték volt, mint minden más. A nárcisztikus nárcisztikus, még akkor is, ha időnként olyan csodálatosnak mutatkozik.

(TIITU)

Időnként előfordulhat, hogy az áldozat azt veszi észre, szép lassan olyanná kezd válni, mint maga a nárcisztikus. Ugyanúgy káromkodik, holott normálisan nem tenne ilyet, dühkitöréseket kap, üvölt, tör-zúz. Az efféle szélsőséges segélykiáltások akkor jelennek meg, amikor az áldozat már régóta elfojtja a dolgokat, és senki sem hallja meg a segélykérését. A nárcisztikus ilyenkor vélhetően elégedett. Elérte, hogy az áldozata elveszítse

az önuralmát. Annak ellenére, hogy a nárcisztikus és áldozata ugyanazt cselekszi, a tettük mögött húzódó motiváció más – míg az áldozat dühe túlélésért való küzdelem, és a szabadság felé próbál kitörni a másik hatalma alól, addig a nárcisztikus egyetlen célja, hogy megalázza, semmibe vegye partnerét.

„Minden dühömre szükségem volt"

Észrevettem, hogy ugyanolyan lettem, mint ő: dühöngtem, ordítottam és a falhoz dobáltam, amit csak értem, időnként ajtócsapkodások közepette távoztam a lakásból. Egyszerűen nem bírtam már, hogy mindig szid és semmibe vesz. Teljesen elvesztettem a fejem. A férjem nevetett és cinikusan annyit kérdezett: „Akkor most ki is az őrült itt?" Azt mondta, hogy na, végre látjuk, hogy valójában milyen is vagy legbelül – egy őrjöngő, bolond tyúk. Egyszerre az évek alatt felhalmozódott düh mind előbuggyant, minden szidalmazás, megalázás, gonosz tett egy gombóccá nőtt bennem. Kicsin múlt, hogy ott helyben, puszta kézzel nem öltem meg a férjem. Ezt éreztem. Vagy lehet, hogy nem teljesen, de képletesen mégis. Ordítottam vele, hogy jogomban áll létezni és olyannak lenni, amilyen vagyok! Csak ahogy üvöltöttem, akkor jöttem rá, mit is mondtam. Akkor valami megszakadt bennem. Egy kötél, ami összekötött a férjemmel. Minden dühömre szükségem volt ahhoz, hogy el tudjam szakítani ezt a köteléket.

(SAINT PAULIA)

A függőségekre hajlamos embernek mindig szélsőséges élményekre van szüksége ahhoz, hogy elégedett legyen. A nárcisztikus függ az áldozatától (annak ellenére, hogy ezt nem ismeri be), mivel szüksége van arra, hogy az áldozat csodálja őt, támogassa és biztosítsa a létezéséhez szükséges kulisszákat. Az áldozat az ő számára egyfajta segédén, támasz. A nárcisztikusra jellemző, hogy egyik kapcsolatból a másikba sodródik, keresi élete csúcspontjait, például azáltal, hogy újra és újra átéli

a „lángoló szerelmet". A nárcisztikusnak többféle függősége is kialakulhat – az alkohol, a cigaretta és a gyógyszerek mellett például függő lehet a munka, a szex, a testedzés, a játék, a vásárolgatás, az internetezés és bármi olyan tevékenység terén, amely felfokozza a kedélyállapotát, illetve lenyugtatja azt. Ezzel enyhül, csillapodik a belső nyugtalansága, ürességérzése.

Az áldozatok is beismerik, hogy a nárcisztikussal megélt szép pillanatok egy fokkal szebbek voltak, mint a bárki mással megosztott élmények. A nárcisztikus újra és újra csúcsélményeket kínál az áldozatának, ezzel tartja fogva őt, aki így elkezd vágyakozni a „túlságosan szép" pillanatok után. Az áldozat számára így válik a legjobb, legcsodásabb társsá, hiszen senki más nem tudná ezeket megadni neki. A nárcisztikus eltorzítja áldozata valóságképét, aki egy furcsa mesevilágban találja magát, ahol minden tükör görbe. Észleli a rossz közérzetet, de nem érti, mi okozhatja azt. Egyre inkább próbál a nárcisztikus kedvében járni, csak hogy ismét kiélvezhesse annak elbűvölő oldalát. Az áldozat is hozzászokik, hogy egyre többet akarjon a saját narkotikumából. Ebből azt gondolhatnánk, hogy az áldozatok is eredendően a csúcsélményeket keresik. Valójában az áldozatok megszokják ezeket a túlcsorduló élményeket, vagy a nárcisztikussal, vagy már gyermekkorukban, és nem veszik észre a hétköznapok abszurditását. A szituációk egyre furcsábbakká válnak, de a zsibbadtság is ugyanolyan mértékben fokozódik. Minden, ami már hosszabb ideje tart – akár az erőszak is – normálisnak kezd tűnni. Visszás helyzet – de a rossz pillanatok ismétlődése és ismerős mivolta ilyenkor már egyfajta biztonságérzetet ad. Végül a nárcisztikus személytől való függés ugyanolyan szégyenérzetet, önmarcangolást és haragot válthat ki az áldozatból, mint bármely más függőségben szenvedő egyénből.

Minden függőségi állapot palástolt szorongásból ered. Olyan helyzetből, amivel az adott egyén nem hajlandó szembenézni. Nem a kapcsolat vagy a partner a szorongás oka – az csak előhozza az emberben elásott szorongást.

„Folyamatos középszerűség”

Nem fogtam fel, hogy az életem teljesen kifordult a normál kerékvágásból. Tényleg azt gondoltam, hogy mindenkinek iszik és verekszik a férje. Azt hittem, a mi hétköznapjaink normálisak. Fiatalon házasodtunk össze, nem volt viszonyítási alapom. Gyermekkoromból, a saját otthonunkból rémlik hasonlóan feszült légkör, bár ott ütlegelést nem emlékszem, hogy láttam volna. Mégis arra jutottam, hogy a folyamatos középszerűség érzését el kell fogadni a párkapcsolatban – ez hozzátartozik.

(„ZSELÉSCUKOR”)

„Nem tudtam elérni, hogy a férjem otthon maradjon”

Elkezdtem palástolni a jeleket. Hazudtam a szüleimnek, de még a férjem családjának is. Nem akartam, hogy bárki is megtudja. Szégyelltem magam, de volt, hogy egyszerűen dühös voltam. Nagyon rossz nőnek és feleségnek tartottam magam, mivel nem tudtam elérni, hogy a férjem otthon maradjon. Megtanultam, hogy ne kérdezősködjem, amikor hazajött. Muszáj volt, különben azonnal sarkon fordult, és már ott is hagyott újra. Amikor távol volt, a gyerekekkel megpróbáltuk élni a normál hétköznapokat, mintha nem is létezett volna. Aztán szavak nélkül is rájött mindenki, hogy nem szabad kérdezősködni senkitől, semmiről.

(„ANNYI MINDEN KELL A SZERELEMHEZ”)

A nárcisztikus az egész környezetét megbetegíti. Az áldozat helyzete ebben a képletben meglehetősen ellentmondásos. Kívülállónak lehetetlen ezt megértenie. A kapcsolatból való kilépés erőn felüli próbatétel lehet – és ezt csak bonyolítja az áldozat folyamatos manipulálása, amit annál kitartóbban gyakorol a nárcisztikus, minél erősebben érzékeli az áldozat részéről a leválási szándékot. A történetek írói szakításközeli helyzetben jellemző reakcióként mesélték, hogy ilyenkor a partner

azonnal szerelmet vallott és bármilyen változásra hajlandó volt, csak hogy a kapcsolat megmaradjon. A változás, ha egyáltalán bekövetkezett, minden esetben rövid ideig tartott. Aztán minden visszatért az eredeti, vagy még rosszabb kerékvágásba.

Bizonyos esetekben a válási szándék erőszakáradatot vont maga után, vagy fokozta az addigi erőszakosságot. A nárcisztikus személy a társa szakítási, leválási kísérletét durva elhagyásként éli meg, és az ilyenkor felszabaduló érzelmeit nem képes biztonságosan kezelni.

Ha már korábban előfordult erőszak, vagy annak fenyegetettsége a kapcsolatban, szakításkor a válni akaró fél akár életveszélybe is kerülhet.

„Folytassuk tiszta lappal"

Pár hónapra különváltunk. Végül mégis elhitette velem, hogy megváltozott, és azt kérte, hadd folytassuk tiszta lappal (ez volt a kedvenc szófordulata). Újból az a csodás ember volt, akibe egykor beleszerettem. Amikor visszamentem hozzá, azt mondta, győzött, mivel visszaszerzett. Győzött? Kit győzött le? A boldogság csupán pár hétig tartott. Nem sokkal később minden pokollá változott. Lenézett. Egyszerre gyenge voltam a szemében, mivel visszatértem hozzá. A gyengeség és a középszerűség a legrosszabb tulajdonságok a nárcisztikus szemében. Ő ilyen vonásokkal nem rendelkezik, így én sem rendelkezhetem velük. Már tudom, hogy számára én is csak egy rész vagyok belőle: független nőként értéktelen vagyok – sőt a mindenható uraság még fenyegetve is érzi magát tőlem.

(„LADYLIKE")

„Szakítottunk, majd újból összejöttünk"

A szakítás után újból összejöttünk – egy darabig minden jól ment. Azt gondoltam, valóban komolyan gondolja, és arról álmodoztam, hogy összeházasodunk. Egyik nap, amikor épp a kertben

dolgoztam, odajött, megfogott és körbevonszolt a kertben. Azt üvöltötte, hogy „szaros tyúkok engem aztán nem hagynak el". A mai napig nem értem, mi lelte. A különválásunk az ő kívánsága volt, és utána nem beszéltünk újabb szakításról, nem is veszekedtünk. Nem tudom, hogy kapcsolatban lehet-e a dologgal – furcsa lenne –, de pár perccel azelőtt, hogy így vonszolt az udvaron, hírt kapott arról, hogy a húga elhagyta az alkoholista, félrekacsintgató férjét. Lehet, hogy felébredt benne a gondolat, hogy esetleg én is ezt akarom tenni?

(TANJA)

Az áldozatot felőrli a folyamatos készenléti állapot, a gondolatai és érzelmei kinyilvánításától való félelem, a másik dühkitöréseinek kikerülése, valamint a közhangulat naponta történő radarozása. Romboló, ha ilyen az élet normálisnak tekinthető légköre.

Az áldozatnak el kellene gondolkodnia azon, hogy gyerekként kinyilváníthatta-e az elégedetlenségét, a haragját, az éhségét, a rosszkedvét, a bánatát vagy a saját létezése felett érzett örömét. Vagy bűntudatot kellett éreznie ezek miatt? A szeretetmegnyilvánulásokat meg kellett vásárolnia? Az élete ugyanolyan izgalmi, nyugtalansági és félelmi állapotokból áll, mint gyerekkorában? Annyira hozzászokott már a rossz bánásmódhoz, hogy azok pusztító mivoltát még felnőttként sem érzékeli? Miért hagyja, hogy rosszul bánjanak vele, nincs más választása? Ezek a kérdések rosszul érintik, vagy talán ellenérzést váltanak ki belőle? Igazságtalanul hangzik az a gondolat, hogy a felelősség az áldozaté is?

„Fény gyúl a sötét szobában"

Részemről évekig elzárkóztam attól, hogy észrevegyem az igazságot, holott nem voltam híján az információknak. Azt magyaráztam magamnak, hogy a férjem személyiségzavara enyhe fokú,

és nem hagyhatom el őt. A saját és gyerekeim jólétének kárára próbáltam ráérezni a helyzetére.

Azt a pillanatot, amikor a szemeim felnyíltak, úgy írtam le, mint amikor valaki fényt gyújt egy sötét szobában. Egyszerre teljesen tisztán láttam ezt a borzalmat és csodálkoztam azon, menynyi energiám ment rá arra, hogy letagadtam valós tényeket.

(MARIAN)

Kodependencia

Kezdetben a **kodependencia** mint kifejezés a szenvedélybetegek családjaira volt lefoglalva – manapság ezt a terminológiát már szélesebb körben alkalmazzák. A kodependens személynek gyenge az önértékelése, ráakaszkodik más emberre, függővé válik tőle. A kodependens úgy éli meg, hogy másokért felelős, és aránytalan szorongást, sajnálatot és bűntudatot érez mások problémája miatt. Nem viseli el az elhagyatottságot, az elutasítást, inkább benne marad egy olyan kapcsolatban, ami fájdalmat okoz neki. A kodependens személy minden energiája a másikról való gondoskodásra megy el, a saját szükségleteivel nem foglalkozik. Nem tud nemet mondani dolgokra, amelyeket nem kedvel, vagy amelyek akár az ő erkölcsi felfogása ellen valók, mivel retteg az elutasítástól.

Mindenkinek a kedvében akar járni, és úgy érzi, hogy mindenki, aki segítségre szorul, őt keresi. Jellemző rá a rossz bánásmód elfogadása és a mártíromság. A kodependens személy fél attól, hogy önmaga legyen, nem tudatosítja saját szükségleteit, érzéseit. Nem bízik sem magában, sem másokban. Sőt, folyamatosan ostorozza magát, és úgy érzi, ő rosszabb és más, mint a többiek. Ha valamiért kritizálják a kodependens személyt, dühkitöréssel, vagy mély haraggal reagál. Ugyanakkor folyamatosan mások véleményét kéri ki, és megpróbálja kideríteni,

hogy a többiek hogyan vélekednek róla. A saját problémáját az okozza, hogy nem tudja elfogadni a dicséretet, de azonnal megsértődik, ha nem fejezik ki irányában a hálát és az elismerést. Az ilyen ember lehet munkamániás, tökéletességre törekvő, kényszeres hazudozó, túlzásokba eshet vásárolgatáskor, táplálkozásban, társalgás közben, játékban, de lehet hiperszexuális is. A tünetek közé tartozik az anyagi tulajdon, az erő, a státusz és a hírnév kényszeres megszerzése is.

A fenti érzelmi és viselkedésminták eltérő mértékben, de minden emberben felfedezhetők. Problémát az okoz, ha a kodependens személy a saját és/vagy a családja életét zavarja. Legsúlyosabb formájában a kodependens személy élete túlzott reagálási kényszer, de lehet depressziós, apatikus, életunt is. Szélsőséges esetben az ilyen ember akár önpusztító is lehet.

A kodependens ember viselkedési zavarának hátterében általában a kaotikus család áll, ahol valamilyen szenvedélybetegség is előfordult, túl nagy volt a szigor, vagy épp mindent megengedtek. Az ilyen személyre jellemző szorongást az anya bizonytalanságára vezetik vissza. A gyermek nem tudta megélni a saját érzelmeit: a létezése az anya kedvében járás, az anya érzelmeinek átélése köré épült. A gyermek részéről a harag tilos volt.

A kodependencia fogalmát Tommy Hellsten Virtahepo olohuoneessa (Víziló a nappaliban, 1992) című könyvével tette ismertté. A kodependenciát a könyv betegségként írja le, vagy legalábbis egy betegséghez közeli állapotként, amely akkor alakul ki, ha az ember egy nagyon erős konfliktusforrás közvetlen közelében él (például alkoholista van a családban), és magát az eredeti problémát, az ebből kialakuló helyzetet nem tudja a személyisége feldolgozni, ezért inkább kényszerűen hozzászokik annak létezéséhez.

A kodependens személyre jellemző a külső irányítottság. Egy rajta kívül álló tényező határozza meg, hogy mit érezzen, és milyen szükséglete legyen. Az ilyen embert nagyon könnyen és súlyosan ki lehet használni.

A kodependencia fogalma folyamatos vita tárgyát képezi, túlzottan félreérthetőnek tartják. Freud azt írta, hogy egy nárcisztikus nagy eséllyel olyan társat vonz be, aki lemondott a saját nárcizmusáról és az idealizált szerelmet keresi. A történetek egy részében ez a séma fel is fedezhető. Az áldozat azt kívánja, hogy az „évszázad szerelmespárja" legyen a nárcisztikussal. Egy alakulóban lévő kapcsolatba az érzelmek ilyen fokú belevetítése a szakemberek szerint veszélyes lehet, mivel ez könnyen alkalmat teremt a kapcsolaton belüli visszaéléseknek. Fokozottan igaz ez olyankor, amikor a vágyképek között a szeretett személlyel történő egybeolvadás, valamint a szimbiotikus állapot is szerepel. Ezzel vissza is kanyarodunk a kiindulásban szereplő Narkisszosz-mítoszhoz, melyben Narkisszosz és Ekho kapcsolatát felfoghatjuk a kodependencia kialakulásaként.

Mind a kodependencia, mind a nárcizmus a koragyermekkori fejlődés zavarára vezethető vissza. Mindkettő hasonló problémákat okoz felnőttkorban. A kodependens személy és a nárcisztikus is az egészséges nárcizmus hiányától szenved – a két problémakör nagyon közel van egymáshoz. Ugyanakkor szívesebben állítja be magát valaki kodependensnek, mert így több elfogadást és részvétet kap, mintha nárcisztikusnak tartanák.

Áldozat a kodependens személy, vagy a személyiségében és nárcizmusában már gyermekkorban sérült és segítségre szoruló hozzátartozó? Erre nincs válasz. Mégis szembetűnő különbség az, hogy a kodependens személy tudatában van annak, hogy ebben a függőségben szenved, és a cselekedeteivel nem akar másokat szándékosan megbántani.

3

A HATALOM ESZKÖZEI

Szemrehányás vagy némaság – a látványos visszaélés

A nárcisztikus a hatalmát látható és rejtett módon is gyakorolhatja áldozatán. Látványos visszaélés az, amikor a nárcisztikus személy erőszakos, hazudik, szemrehányást tesz, lenéz, semmibe vesz, ridegen elutasít, négyszemközt vagy nyilvánosan megaláz, sértő vicceket gyárt, szexuálisan bántalmaz, vagy egyáltalán nem vesz tudomás a másikról. A folyamatos harag is a bántalmazás, a manipuláció, a hatalomgyakorlás egy módja.

Kontroll és bosszú – a rejtett hatalom

A bántalmazás másfelől lehet óvatos, nehezen észrevehető, rejtett. A nárcisztikus az irányítás elvesztésétől való félelmében folyamatos kontroll alatt tartja áldozatát, aki emiatt állandóan bizonytalanságban érzi magát. Egy ilyen kapcsolatban az események nincs következetesség: este egészen más történik, mint amiben reggel megállapodtak.

Sok nárcisztikus titkolja a pénzügyeit: hazudik a fizetését illetően, azt feltételezi, hogy az áldozata képtelen felfogni a család pénzügyi helyzetét, elrejti a jövedelmét a családja elől, és titkos beruházásokba fog. Hazudhat az időbeosztásáról is, hogy mikor, hol és kivel van. Nem jelenti be előre utazásait, a terveit az utolsó pillanatban is megváltoztathatja. Jelentéktelen dolgok miatt kaphat dühkitörést, vagy számítóan kedveskedő lehet, de akár hiperszexuálissá is válhat. A nárcisztikus személy ridegsége és közönye a gyerekekkel és a háziállatokkal való kemény és érzéketlen bánásmódban is megnyilvánulhat.

A viselkedés folytonos kiszámíthatatlansága és a különös büntetési módok összezavarják az áldozatot, és egyben függővé is teszik ettől a „főbírótól", aki látszólag a markában tartja az

egész világot. Mivel az áldozat nem tudja, mi minek a következménye, folyamatos bizonytalanságban és stresszben él. A nárcisztikusnak éppen ez a célja. Minél inkább megingatja az áldozat alapvető biztonságérzetét, annál nagyobb hatalom van a kezében.

A nárcisztikus folyamatosan és célzottan gyűjti az információt az áldozatáról, hogy adott helyzetben ütőkártyaként tudja használni ellene. A manipuláció, a megtévesztés, a sakkban tartás előfeltétele, hogy eleget tudjon a másikról. Olyan szituációkat rendez meg, ahol „véletlenül" épp a legjobbkor érkezik a helyszínre – mint egy mentőangyal –, és ezzel nélkülözhetetlenné teszi magát. A másik jóhiszeműségét arcátlanul a saját javára fordítja. Különféle színjátékokat épít fel, amelyekbe azután belekeveredik a mit sem sejtő áldozat, akinek a kihasználásában mások is közreműködhetnek – anélkül, hogy bárki tudna a szerepéről, hiszen mindenki csak a forgatókönyv része. A nárcisztikus személy minden tette a figyelem megszerzésére irányul. Mindegyik – kivétel nélkül.

Egy nárcisztikus folyamatos bizonytalanságban él önmagával és a világgal, fél a kontroll elvesztésétől – annak ellenére, hogy kifelé éppen ellenkező képet fest magáról. Az élet számára olyan, mint egy küzdősport. Minden kritikát fenyegetésként él meg – akkor is, ha az nem őrá irányul. Pszichésen állandóan túlfeszült, a fenyegetettség érzését éli meg, és ezt az állapotot kivetíti a hozzá közel állókra is.

A nárcisztikus számára a legrosszabb – a saját érdekedben viszont vélhetően a legjobb dolog, amit tehetsz –, ha teljes mértékben figyelmen kívül hagyod őt.

A klasszikus és a borderline szindrómás nárcisztikus

Sam Vaknin kutató a nárcisztikusokat két csoportra osztja: a klasszikus értelemben vett nárcisztikusokra és a borderline szindrómásokra.

A klasszikus nárcisztikus legalább egy stabil, elkülönített életterületet szeretne fenntartani – például a családot. Megmaradhat egy házasságban, és hű lehet a családjához, amely a támaszt és a biztos révet jelenti számára. A házastárs azonban nem kap figyelmet a nárcisztikustól, akinek az érzelmi kötelék egyben fenyegetés is. Csupán fizikailag van jelen a családban, lelki szinten nem kötődik. Mivel nincs empátiás készsége, nem képes beleélni magát partnere helyzetébe – így mélyen megrendül és megsértődik, ha házastársa az elégedetlenségének vagy netán a válás iránti igényének ad hangot. Klasszikus nárcisztikusnak nevezzük az olyan személyt is, aki folyamatosan váltogatja munkahelyeit, feleségét, autóját, barátait, de akár a hitét és az értékrendszerét is. Az ő életében éppen a változás az állandó. Karriercentrikus, sikeres és szélsőségesen történő – állítja Vaknin.

A borderline szindrómás nárcisztikus is folyamatos változásban él – viszont az ő életéből minden stabilitás hiányzik. Munkahelyről munkahelyre, egyik településről a másikra sodródik, cserélődnek a kapcsolatai is. Egyfolytában változásban és krízisben van. A borderline szindrómás nárcisztikus nem viseli el a rutinokat, több területen lehet súlyosan függő, újra és újra depressziós állapotba kerül. Üresnek érzi az életét, és úgy visz bele színt, hogy aránytalanul nagy kockázatokat vállal. Belekapaszkodik az izgalomba, a vakmerőségbe, folyamatosan szélsőséges érzetekre és változásra van szüksége – így nem kell kitennie magát annak, amitől a legjobban fél: az elkötelezettségnek.

A nárcisztikus nem viseli el partnere változását vagy fejlődését, mivel az megingatja saját biztonságérzetét. A másik nem

fejezheti ki függetlenségét, különvéleményét vagy önállóságát, mivel a nárcisztikus dühbe gurul, és megpróbálja visszanyomni partnerét a neki szánt szerepbe. Sam Vaknin végül megállapítja, hogy a nárcisztikus képtelen a szeretetre. Kizárólag félelmet és haragot érez: fél a kontrollvesztéstől, és haragszik azokra az emberekre, akiktől személyiségének könnyen megingatható egyensúlya függ. Ha partnere már nem elégíti ki nárcisztikus igényeit, akkor képes őt teljesen ridegen elhagyni, sőt még meg is veti.

„Mindent ő határoz meg a gyerekek életében"

A férjem már évekkel korábban elvált, és sokat hallhattam az előző kapcsolatairól. Mindig úgy mesélte, hogy ő irányított, és ő cserélte le sűrűn a nőket. Előző házasságából, amely csupán pár évig tartott, két fia született. A gyerekek anyját gyűlöli, semmiféle empátiát nem mutat irányába. Az egyik kedvenc időtöltése az ő szidalmazása – a gyerekek füle hallatára. Volt feleségét szörnyetegként írta le nekem, és elmagyarázta, hogy a fiúkat nem is érdekli az anyjuk. Ez egészen bizonyos, hogy nem így van. Ugyan az apjuk elől ezt titkolják, de állandó kapcsolatban vannak vele, nem beszélve arról, hogy nála töltik a hónap felét. Nárcisztikus apjuk megpróbálta kisajátítani a gyerekeket. Drága műszaki berendezéseket vett, hogy azokkal is magához kösse őket. Mindig azt állította, hogy a gyerekek jobban szeretnek nála lenni, de azt gondolom, ez csak azért van, mert neki van számítógépe. A fiúk életében mindent ő határoz meg, még azt is, hogy milyen ruhát vegyenek fel, amikor iskolába mennek – annak ellenére, hogy lassan már felnőttek. A gyerekek iskolán kívül szinte senkivel sem találkoznak. A konfirmációja után a nagyobbik fiú elmondta nekem, hogy jelentkezett konfirmandusvezető-képzésre (Finnországban a lakosság nagy része evangélikus. A fiatalok 15-16 éves korukban konfirmálnak, ezt megelőzően egy úgynevezett konfirmandus felkészítő táborban vesznek részt. Itt lelkészek, már konfirmált fiatalok és idősebb lelki vezetők foglalkoznak

velük – a ford. megj.*) Örökké emlékezni fogok a pillanatra, amikor az apja – ahogy ezt meghallotta – megkapaszkodott a konyhaasztalban. Négyszemközt később arról beszélt, hogy a fiút nem engedi el oda. Én a gyerek védelmére keltem, és azt mondtam, csak jót tesz neki, ha valami pluszt kap az élettől az iskola és a számítógépes játékok mellett. Ő szerinte ez egyértelműen rossz dolog volt.*

(VILHELMINA)

„Pusztítás – gondosan előkészített terv szerint"

Nem vagyok terapeuta, és nem tudok diagnózist sem felállítani. Mégis azt gondolom, ismerem a saját életem, és azt is, hogy miként éltük meg. Az, hogy az exférjemet személyiségzavarosnak titulálom, teljes mértékben a saját tapasztalataimon alapszik – azon, ahogy ő velem bánt. Kapcsolatunktól meglehetősen távol állt a tisztelet, a másik megbecsülése, elfogadása.

Nem vagyok mazochista – nem érzem annak szükségét, hogy bántsanak. Kapcsolatunkban voltak kellemetlen, rossz és pokoli periódusok. Köztük meg boldogság. Egy szerelmes ezekbe a jó pillanatokba kapaszkodik, a jóban hisz. Nem tudtam, hogy léteznek olyan emberek, akik érzéketlenek és másokat tárgyként kezelnek. Akkor sem fogtam ezt fel, amikor már a saját szememmel láttam. Mindig megmagyaráztam magamnak valamivel: stressz, gondok, rohanás, rossz nap. Egy normális érzelmi élettel rendelkező ember sokáig hisz és remél. Ez nem jelenti azt, hogy kívánja is a rossz bánásmódot.

Azért azt is észre kell venni, hogy nem minden ocsmányul viselkedő férfi nárcisztikus. Épp ellenkezőleg! A totálisan szemét férfi igen hamar útilaput kap, a személyiségzavaros viszont egy másik téma. Ő a bőröd alá hatol. Mindenkinél mindig minden tekintetben jóval több. Túl szép, hogy igaz legyen. Ezt azonban senki sem tudhatja előre. Az ilyen ember röptében kapja el a rólad szóló információkat, személyes dolgokat, amellyel aztán szükség esetén arcul csap. Rokonság, barátok, tanulmányok, munkahely,

gyerekek – mi a közös ezekben? Az, hogy ezek mind személyes dolgok, amelyekről ritkán lehet vitázni, vagy olyanok, amiket nem tudsz megváltoztatni. Ezeket csúnyává, nemkívánatossá, lealacsonyítóvá teszi. »Nem értek ezzel egyet, és ez ellen nem tehetsz semmit« – mondja ő. »Néztél mostanában tükörbe? Megérthetnéd, hogy nem jelenhetünk meg nyilvános helyen együtt, olyan hájas vagy.« A „férj, aki megbecsül", a „szerető barát" mondja ezt, és a szíved mélyéig meg akar bántani. De a leges-legjobb ez: a következő nap, egy összejövetelen az emberek el vannak ragadtatva tőle, milyen bűbájos és szerető a párod – kétszínűség ez vajon, vagy színház? Aztán az összejövetel után újból kezdődik a káromkodás: »A picsába, milyen hülye vagy, egész este szégyelltelek.« Az érzelmek skálája folyamatosan ingadozik. Sosem tudhatod, hogy szidalmazni, vagy csókolni fog.

A nárcisztikus általában egy gondosan előkészített terv szerint végzi pusztítását. Szép lassan lealacsonyít, és semmibe vesz. Még Hare (a nárcizmus és a pszichopátia kutatója) is azt állítja, bárki belekerülhet egy ilyen ember csapdájába. Az, hogy valakivel ez megtörténik, nem jelenti, hogy ő eleve áldozat, vagy olyan, aki keresné a rossz bánásmódot. Hare azt is mondja, hogy az ilyen kapcsolatok épp arról szólnak, hogy az egyik fél hisz a jóban, és nem ismeri fel azt, aminek a létezéséről nem is tud. Ezért is tartanak általában olyan sokáig az ilyen kapcsolatok, és ezért okoznak olyan mérhetetlen pusztítást. A leigázott fél számára nagyon nehéz a szabadulás.

Elismerem, hogy nekem is sok hibám, sok furcsa tulajdonságom van, de soha nem ütök övön alul. Nem nézek le, és nem alacsonyítok le senkit a saját értékrendem miatt. Azt sem gondolom, hogy Isten után a második személy lennék a rangsorban. Pláne nem tévedhetetlen. Az én exem az volt. Minden a másik fél hibája, és mindig azzal kell foglalkozni – mivel ő ugyebár tökéletes. Kizárólag a másiknak kell megváltoznia.

(„Oroszlán")

„A férjem úgy bánt velem, mintha nem is lenne agyam”

A férjem gyűlölte bennem, hogy segíteni akartam a szegény embereken. Szerinte a harmadik világ lakóit hagyni kell éhen halni, hogy a gazdag nyugati országok lakóinak elegendő táplálékuk legyen. A legdurvább mégis az volt, amikor lehordott mindennek, miután kiderült, hogy egy orosz kisgyereket akarok pártfogásba venni. Nagyon szeretem a gyerekeket, és vissza akartam térni a régi munkakörömbe, hitoktatónak. Valami csoda folytán nyáron tudtam magamnak annyi szabadidőt keríteni, hogy folytathattam a hitoktatást, és a gyülekezetben egy foglalkozást is bevállaltam. Ezt mind bátran elmondtam a férjemnek – annak ellenére, hogy tudtam, ettől kezdve még jobban megnehezíti a dolgomat. Nem tudta elviselni, amit csinálok. Minden helyzetet kihasznált, hogy gonoszkodhasson, csak hogy felhagyjak a tevékenységemmel. Tisztában volt vele, hogy nem tudok majd túl sok időt vele tölteni hétvégenként, ezt pedig nem bírta elviselni. Számtalan kiselőadást hallgathattam végig tőle arról, hogy a hobbim, és legfőképp a meggyőződésem mennyire beteges, nem is beszélve a barátaimról. Rengetegszer próbálkozott azzal, hogy átneveljen ateistává. »A gyerekek körében végzett munkád nem más, mint agymosás, amivel sürgősen fel kell hagynod« – mondta nekem. Azt gondolom, életem végéig emlékezni fogok arra, hogyan bohóckodta végig a fia konfirmációját. Önmagában már az is csoda volt, hogy betette a lábát a templomba. Szerinte ugyanis a konfirmáció a legfeleslegesebb dolog a világon. A templomban aztán úgy viselkedett, mint egy hároméves gyerek.

A tanulmányaimhoz is meglehetősen gonoszul viszonyult. Úgy bánt velem, mintha nem is lenne agyam. Mindenről megvolt a véleménye, és természetesen mindig neki volt igaza. Azt gondolta, jobban tudja a dolgokat. Ha vége volt egy vizsgámnak, felhívott és megkérdezte, mi volt a tétel, amit húztam. Aztán elkezdte kritizálni a vizsgát – dührohamot kapott, ha kiderült, hogy a vizsgáztatónak az övétől eltérő álláspontja volt. Ugyan, ki lehetne nála

okosabb? Az írásbeli feladatokat is állandóan kritizálta. Még a könyveimet is átlapozta, aztán lehordta, de még az oktatókat is, akik a jegyzetet kiválasztották. Szerinte semmi egyéb nem volt ezekben a könyvekben, csak szemét. Azt mesélte, hogy a jogi karra akart jelentkezni, csak aztán „nem volt idegzete" a felvételi vizsgához. Félbehagyta az egyetemi tanulmányait. Mindig azzal dicsekedett, hogy teljes pontszámmal vették fel, de aztán, mivel nem érezte elég jól magát és nem volt semmi kihívás, fél év elteltével otthagyta az egyetemet. Bevonult a hadseregbe, családot alapított és munkába állt. Munka mellett szerzett végül szakképesítést.

(ELVIIRA)

Egy pofon is több a kelleténél

A könyvben összegyűjtött történetek mindegyikében előfordul a lelki erőszak. A gyermekkorról és párkapcsolatról szóló történetekben azonban előkerül a fizikai erőszak is. A családon belüli erőszak összetett probléma, amely folyamatos jelenlétével és ismétlődésével az egész családot traumatizálja.

A nők ellen irányuló erőszakkal összefüggésben a finn államnak évente körülbelül 90 millió eurós költségei vannak az egészségügyön és az igazságszolgáltatáson belül, illetve az átmeneti szállások fenntartásával kapcsolatban (Piispa és Heiskanen, 2000). A családon belüli erőszak bűncselekmény, mégis a bejelentéseket tekintve az ingerküszöb meglehetősen magas. Becslések szerint körülbelül 90 ezer nő válik évente a családon belüli erőszak áldozatává. Finnországban az ilyen erőszakos cselekményeket 1996 óta jegyzik a kriminálstatisztikai adatok között. Az esetek 80 százalékában a gyerekek is valamilyen szinten részeseivé válnak az eseményeknek. Az anya- és átmeneti otthonok felmérései szerint 2000–2004 között évente átlagosan 39 nő lelte halálát erőszakos körülmények között,

ebből 25 halál családon belüli erőszak következménye volt. A halálhoz vezető erőszakos cselekményt 17 esetben a házastárs vagy a partner követte el.

„Ne üss, szeretlek!"

Az érzés, amikor tudod, hogy most ütni fog, hogy mindjárt jön a fájdalom! Másodpercekig dermedten állsz, borzongás fut végig a testeden és hirtelen arra eszmélsz, hogy futni kell, menekülni. Tudod, hogy arra sincs időd, hogy kinyisd a bejárati ajtót…

Bejutok a hálószobába, az ágyra. Magam elé veszem a takarót, a párnát, összegyűröm, tompítja az ütéseket… a kiáltásokat… szeretlek… bocsáss meg… a fájdalom… vascsővel üt (egy asztal lába, amit épp rá kellett volna csavarozni az asztallapra, az lett volna az új konyhaasztalunk). Annyira borzalmas a fájdalom… megpróbálok bemászni az éjjeli szekrény alatti 15 centis résbe… tudom, hogy nem férek be, a körmeimmel kaparok a rés felé… úgy 40 ütést kapok. Amikor már vagy negyedórája tart – lehet, hogy már régebben? – abbahagyja… és kimegy a konyhába. Megpróbálok felállni, mindenem sajog… nem tudok állni… leülök, a konyhából üvölt a férjem, hogy megöli a gyereket… aztán az anyámat, utolsóként engem… tönkretettem az életét… megpróbálok felállni… Állok, de nem bírok menni, a jobb térdem nem működik. Pánikba esem. A férjem eszik, és közben ordít valamit. Eltelik pár perc. A kezemmel behajlítom a térdem, egy lépés, de olyan, mintha nem engedelmeskedne a lábam. Nem működik úgy, ahogy szeretném … újra a kezemmel hajlítom be, na most sikerült…Úgy csoszogok, mint egy járókeretes nagymami a nagyszobában… És nem értem, miért. A hálószobában békében voltam. A nappaliban üvölt velem a férjem és elmond mindennek. Azt mondja, megöl.

(Oodes)

„Semmi sem vagyok e nélkül a férfi nélkül"

Egyszer csak azt vettem észre, hogy a fizikai erőszak rendszeressé vált. Egyszer teljes erőből lefejelt. Fojtogatott, a hajamnál fogva rángatott, kékre verte a szemem és megrugdosott. A lehető legfantáziadúsabb történetekkel magyaráztam a hozzátartozóimnak a monoklis szemem és a kék foltjaim. Addig el sem indultam otthonról, amíg el nem takartam a nyomokat. Az eszemmel tudtam, hogy ez a helyzet beteges, de nem hittem, hogy életképes lennék e nélkül a férfi nélkül.

(NINNULIINI)

Erőszakos kapcsolatban élsz? Szenvedtél már el ütlegelést, megalázást, elnyomást, féltékenységet vagy fenyegetést? Szidalmaztak már? Felfedezhető a párkapcsolatodban az alábbi három ciklus: először a feszültség és a kontroll egyre nő, majd a helyzet erőszakba csap át, ezt pedig a kiengesztelés fázisa követi, amikor az erőszaktevő – ki tudja hányadszor – megígéri, hogy soha többet nem bánik veled rosszul?

Tudod, hogy az erőszak sokkal több néhány ütésnél?

A családon belüli erőszak formái

Az erőszak fogalmába beletartozik a félelem- és a fenyegetettségérzés felébresztése, fenntartása, valamint a másik személy gondolatainak, tetteinek és érzelmeinek kontrollálása is. Az erőszakosan viselkedő partner a félelem segítségével próbál uralkodni a másikon. Erőszak minden társadalmi osztályban előfordul, még akár hitközösségekben is megjelenhet – az iskolázottságnak, vagy a társadalmi helyzetnek itt nincs semmilyen jelentősége. A családon belüli erőszak a statisztikák

szerint gyakrabban fordul elő a városi lakosság körében, a 30 év alatti és az alacsonyabb jövedelmű családokban.

A fizikai bántalmazás mint a családon belüli erőszak egy formája csupán a jéghegy csúcsa. Idetartozik többek között az ütlegelés, a fojtogatás, a lökdösődés, a megtépés és a rugdosás. A másik személy sértegetése, ijesztgetése, megalázása vagy önértékelésének lerombolása már a lelki bántás formái. Szexuális bántalmazás a nemi erőszak, a szexuális indíttatású erőszakos fogdosás, a megalázó szexuális tettekre kényszerítés vagy a szexuális tárgyként kezelés. A családi erőszak egyéb formái: a partner kihasználása anyagilag – például a másik pénzügyeinek kontrollálása vagy a másik fél pénzének engedély nélküli költése –, a vallásos erőszak – idesoroljuk a vallás gyakorlásának tiltását, vagy a vallási előírásokkal történő fenyegetést –, a partner szociális kapcsolatainak korlátozása vagy munkavégzésének megakadályozása, illetve a másik személy „birtoklásának" gondolata is mind a családon belüli erőszak formái.

Az erőszakos tettekhez gyakran társul alkohol- és kábítószerfogyasztás, gyógyszerek rendeltetéstől eltérő használata és a személyiségzavarok különféle formái. A munkanélküliséget, az anyagi problémákat és a stresszt is gyakran kapcsolatba hozzák az erőszakos cselekményekkel, de ezek egyike sem indok az erőszakos magatartásra. A párkapcsolati és a kommunikációs problémák sem adnak felhatalmazást ilyen tettekre.

Külső segítség nélkül az erőszak ahelyett, hogy véget érne, idővel még rosszabbodik is. A kiabálást és a másik személy lefogását csak egy lépés választja el a pofontól és az ütlegeléstől. A másokat sértegető, lenéző ember önkontrollja gyenge, könnyebben folyamodik erőszakos viselkedéshez.

Az erőszakos cselekedeteknél mindig hatalom gyakorlásáról van szó. Az erőszak nem kontrollvesztés, hanem épp a másik személy kontrollálása. A megalázás a keménység álarca mögé bújtatott gyengeség.

„Életveszélyben voltam”

Én 19 éves voltam, a kisbabám 6 hónapos. Amikor a férjem részegen jött haza, összeveszтünk az iszákossága miatt. A baba már aludt. A férjem megfogta a konyhakést és kikergetett az erkélyre, majd a késsel bökdösve egyszerűen lelökött a teraszról. Jó néhány méteres magasságban volt az erkély – szerencsére csak az első emeleten. A baj még nagyobb volt, mivel a baba bent aludt a lakásban, ahol a férjem a konyhakéssel a kezében ténfergett. Zokniban futottam a telefonfülkéhez, és kihívtam a rendőrséget. Mire kiértek, a férjem teljesen kiütötte magát, és a kanapén feküdt. A rendőrök felébresztették, majd elvitték az anyjához, mivel a férjem nem volt bejelentve a lakásba.

Később már a hetedik emeleten laktunk. Nem sejtettem előre, mennyire veszélyes lehet ilyen magasban lakni – sajnos életveszélybe is kerültem. Egyszer a férjem a hajamnál fogva vonszolt ki a teraszra. Meg tudtam kapaszkodni az ajtófélfában, és a letöredező körmeimmel tartottam magam, ahogy az a pszichopata a terasz feléráncigált. Kétségkívül ledobott volna, ha ki tud oda húzni. Volt egy pillanat, amikor biztos voltam benne, hogy nem bírom tovább megtartani magam. Végül feladta, és ajtócsapkodások közepette elrohant a kocsmába. Az utolsó percben jött az isteni segítség.

(Oodes)

Az erőszakot átélt nők kézikönyve (Perttu, Mononen-Mikkilä, Rauhala & Särkkälä) azt írja, hogy az erőszakosan viselkedő férfiak gyakran olyanok, mintha „kettős személyiségük” lenne. A szeretetre méltónak és intelligensnek tűnő, a külső szemlélő felé kellemes és jó képet sugárzó ember hazaérve megváltozik: erőszakosan viselkedik, megalázza a nőt.

Valójában egy ilyen, nárcisztikusan viselkedő ember erősen függ a társától. A féltékenység és a birtoklási vágy általában része a képnek, és az erőszakos tett elkövetője mindig külső okot talál a cselekedetére. Ilyen indok lehet például a rohanás, a munka-

helyi nyomás, az alkohol, vagy akár maga az elszenvedő partner. **A párkapcsolatban erőszakosan viselkedő férfi azt gondolja, hogy az ő jó közérzetének a forrása a női partnere, aki így egyben felelős is ezért az állapotért.** Ezért kell minden módon kontroll alatt tartania a társa viselkedését, gondolatait és érzelmeit, nehogy a férfi saját problémái (a nőtől való függés és az erőszak) napfényre kerüljenek – állapítja meg az említett kézikönyv.

„A nő értéke"

A férjem azt mondta, kétféle nő létezik: van, akit nem kell verni és van olyan is, aki másképpen nem fogja fel. Véleménye szerint én az utóbbi kategóriába tartoztam.

(„TÜSKÉS LABDA")

„Felelős voltam a lelkiállapotáért"

Magától értetődően azt gondolta, hogy az ő lelkiállapota tőlem függ. Sehogy nem sikerült megértetnem vele, hogy mindenki maga felel a saját érzelmeiért, a gondolataiért és az érzelmi állapotáért. „Ha te nem volnál ilyen…" – ez volt a kedvenc szófordulata.

(ELIANA)

„Rászolgáltam a verésre"

A férjem az erőszakot leckéztetésnek hívta. Rászolgáltam a verésre, mert buta, hájas és ronda voltam. Azért tette, mert nekem így jobb – hogy megtanuljam, hogyan kell viselkedni, mit szabad mondani, mit nem. Mit vehetek fel, mit nem. Hogyan szólhatok hozzá, és hogy nem. Hogyan kell nőnek lenni. Még azt is jobban tudta nálam.

(SAINT PAULIA)

„Aludj, aludj, kiscsillag”

Gyakran elgondolkodtam azon, hogy milyen különbség lett volna, ha a kapcsolatunkban a fizikai bántalmazás is jelen van. A fenyegetettség mindig megvolt. Nem akarom megbántani azokat az embereket, akiket valóban megütöttek. Tisztában vagyok vele, hogy súlyos sérüléseket úsztam meg. De szerintem az egész testem úgy reagált, mintha minden nap megvertek volna. Gyakran még aludni sem mertem. A férjem sátáni mosollyal azt mondta: „Aludj, aludj, kiscsillag – reggel pedig örülünk, ha még életben vagy…”

(TIINULIINU)

„A férjem csak jött felém”

Nálunk nem volt erőszak. Ha nem tértem ki az útjából, a férjem fenyegetően elindult felém, majd mintegy játékból megszorította a nyakam. Erősen csipkedni kezdett, ha valamit nem jól tettem. De nem ütött meg soha. A verés helyett azonban volt sok más apróság: például a televízióban csak azt nézhettem, amire engedélyt adott. Ha rajtakapott, hogy tévét néztem, amikor nem volt otthon, fizetségként – hogy „megleckéztessen” – azonnal szexet követelt. Megadtam neki, amit kért, mert akkor véget ért az ordítás.

(„ADD, HOGY MINDENT KIBÍRJAK”)

Az erőszakos nő

A családon belüli erőszak elkövetője nő is lehet, bár rájuk kevésbé térnek ki a vizsgálatok. A megfigyelések inkább olyan nőkre irányulnak, akik más erőszakos cselekményeket követtek el, nem családon belülit. A kapcsolataikban erőszakosan viselkedő nőknél különféle személyiségzavarokat, traumatikus gyerekkori élményeket, narkotikumok használatát, rossz stressztűrő-

képességet és korábbi bűntetteket fedeztek fel. (Flinck, 2006; Busch és Rosenberg, 2004)

Az anya- és átmeneti otthonok projektjének vezetője, Hannele Törrönen megpróbálja eloszlatni a nők körüli mítoszokat a STAKES (finn szociális- és egészségügyi kutató- és fejlesztőközpont – *a ford.*) *Dialogi* című folyóiratában (2005/6). A leggyakoribb ok, amiért a nők átmeneti otthonba kerülnek: férfi által elkövetett bántalmazás. De kisebb erőszakos cselekmények esetében nem bizonyítható, ha nő volt az elkövető, mondja Törrönen. Véleménye szerint a nők inkább akkor erőszakosak, ha tudják, hogy nem érik őket tetten. A nők által elkövetett erőszakos cselekmények áldozatai lehetnek férfiak, gyerekek, a saját testvéreik, vagy akár a szüleik is. A statisztikai hivatal által végzett felmérés szerint a párkapcsolatokban történt bántalmazások 63 százalékát férfiak követték el, a nők aránya 37 százalék. A nők legtöbbször a háztartásban található legkülönfélébb tárgyakat használják fegyverként – a serpenyőtől a virágcserépig, de lehet az eszköz vállfa, vagy egy sámli is. A női lelki bántalmazás főbb módszerei: a másik semmibe vétele, a megalázás, a féltékenység, a férj bemocskolása a gyerekek előtt, vagy a férfi előző házasságához kapcsolódó személyes tárgyainak megsemmisítése.

Az erőszakosan viselkedő nő – kiváltképp, ha az erőszak elszenvedője a gyermek – továbbra is társadalmilag érzékeny és kényes téma. A férfi ingerküszöbe arra, hogy ilyen esetben segítséget kérjen, vagy átmeneti otthonba meneküljön, sokkal magasabb, mint fordított esetben a nőé. Gyakori, hogy a férfi szégyelli, hogy a felesége bántalmazza őt. A férfi nem feltétlenül tudatosítja magában, hogy a nő viselkedése erőszakos.

„A gyerek mondta, hogy veri az anyja"

A gyermekünk nagyjából egyéves lehetett, amikor az exfeleségemnél kezdtek megjelenni a depresszió jelei. Nem mosdott és nem törődött a gyerekkel sem. „Minden jó nagy szar", az ő ki-

fejezésével élve. Nem sokkal ezután különféle kék-zöld foltokat kezdtem felfedezni a gyereken, aki ráadásul láthatóan félt a pelenkacserétől, az érintéstől. Az exfeleségem a gyereket a babakocsiban mindig az erdőbe vitte ki, soha nem parkba vagy játszótérre, annak ellenére, hogy a kislány ilyen helyeken jól érezte magát. „Csetlik-botlik" – magyarázta a volt nejem a szaporodó foltokat. A gyerek félelme az anyjától egyre nyilvánvalóbb lett. Mindig a közelében volt, szinte nem is tudtam a kislánnyal kettesben lenni – ha kérdeztem tőle valamit, az anyja mindig ott volt a magyarázattal. Négyéves volt már, amikor egyik nap én maradtam otthon vele, mivel az anyja dolgozni ment. Ekkor kiderült a szörnyű igazság. Mivel nem volt jelen az anyukája, a kislány mesélt arról, hogy az anyja csipkedte, homlokon ütötte, rugdosta, éheztette, szidalmazta, hideg vízben mosdatta, felébresztette álmából, kényszerítette, hogy rossz ízű ételeket egyen meg, a fenekét fogdosta és ijesztgette – például azzal, hogy jönnek majd a rókák és elviszik őt. A gyerek szörnyű állapota mellett az volt a legmegdöbbentőbb, hogy amikor bejelentést tettem a rendőrségen és a gyámhivatalnál, az egészet ellenem fordították azzal, hogy minden az én beteges fantáziálásom. Senki sem hitt nekem.

(„EGY EKI")

„Nyomok csak a lelkemben maradtak"

Nagyon kemény volt, amikor Riikka miatt éjszakánként virrasztanom kellett. Ha valami fontos esemény volt az életemben, mindig ugyanaz történt: előző éjszaka Riikka nem engedett aludni. Kierőszakolta a veszekedést. Valóban igaz, hogy ha nárcisztikusról van szó, egy ember is elegendő a vitához. Ha válaszoltam neki, akkor azt állította, hogy kiabáltam vele – annak ellenére, hogy szándékosan nyugodt hangon beszéltem hozzá. Ha nem válaszoltam, érzéketlen, rideg embernek nevezett. Nem is értem, hol kezdte az egészet, de az biztos, hogy reggelig kellett vitázni a dolgon. Ha aludni próbáltam, egyszerűen letépte rólam a taka-

rót. Időnként a fejemet csapkodta, vagy az ágyban leöntött vízzel. Az ordítása pedig egészen állatias volt. Egyszer vállfával a szemem irányába suhintott. A ruháimat rajtam is, de a szekrényben is darabokra tépte. Ha nem reagáltam Riikka kiabálására, akkor a tévét ordíttatta, vagy hangosan énekelni kezdett, csak hogy ne tudjak aludni. Ugyanez a történt, ha munka után megpróbáltam picit szunyókálni. Nem olvashattam könyvet vagy újságot. Ha nem rá figyeltem, minden időtöltésemre féltékeny volt. Gyakran kapott dühkitöréseket, és fatökűnek nevezett. Bosszúból megsemmisített számomra fontos tárgyakat. Évekkel később azt mondta a terapeuta, hogy ez a nő lelki és fizikai erőszakot alkalmazott. Nem fogtam fel erőszakként, mivel máshol nem hagyott nyomokat, csak a lelkemben.

(JUKKA)

A nárcisztikus és a megbántás

Az áldozatok történeteikben sokat mesélnek arról, mennyit bántották őket. Felsorolunk néhány motívumot, amelyet az írók a legfájdalmasabban éltek meg:

– durva beszéd – „széttépi a lelkem, senki és semmi vagyok”;
– kiabál velem és a gyerekekkel;
– átnéz rajtam, holott egy szobában tartózkodunk, „annyit sem érek, hogy észrevegyen”;
– őszintétlenség, hűtlenség és folyamatos hazudozás;
– a jóhiszeműségem, a naivitásom kihasználása;
– sok emberrel hitetett el olyan dolgokat rólam, amik nem is igazak;
– gyerekekkel való rideg bánásmód, nem vesz róluk tudomást;
– majdnem elvesztettem az emberi értékeimet mellette;
– a testem iránti tiszteletlenség: hogy tud megütni és utána a szemembe nézni?

– a hivatásom, a munkám és az emberi értékeim semmibevétele;
– kétszínűség és hűtlenség;
– felfoghatatlan hazugságok és kibúvók, de mindig van magyarázat!
– elérte, hogy hozzá költözzek és utána teljesen „idegenné” vált;
– kihasználás és érzelmi hidegség;
– szóbeli és testi bántalmazás;
– az egész emberi mivoltom semmibevétele;
– csak egy árucikk vagyok, nem ember. Mondta ugyan, hogy „drágám”, de aztán rájöttem, hogy ez csak véletlen játék volt a szavakkal;
– a törvény és a szabályok áthágása nem jelent számára problémát – ugyanakkor két kiskorú gyerek erkölcsi neveléséért is felelős;
– folyamatosan ribancnak nevez és meg akar fojtani;
– mindig közbevág: bebizonyítja, hogy semmi értéke nincs annak, amit mondok, vagy gondolok;
– vélemények és értékrendek megváltoztatása mindig aszerint, hogy miből profitálhat a legjobban;
– fizikai erőszak és a folyamatos veszekedés provokálása;
– azt, hogy ököllel arcon vágott, véletlennek nevezte;
– a személyes választásaimhoz, a tanulmányaimhoz, a meggyőződésemhez és az öltözködésemhez való viszonyulása;
– az értékrendem lenézése.

Szóbeli bántalmazás

Szóbeli bántalmazásnak nevezünk minden olyan cselekedetet, melynek során a másikat sértegetik, megszólják vagy szándékosan szavakkal megbántják. Több áldozat is mesél arról, hogy

része volt szóbeli bántalmazásban – volt, akinek minden nap, másoknak csak a veszekedések alkalmával. A szóbeli bántalmazást legalább olyan rosszul viselték, mint a fizikai erőszakot, mivel azzal megsemmisítették az önértékelésüket és beletapostak az emberi mivoltukba. Többen számoltak be arról, hogy a szavak sokáig visszhangzottak a fejükben, előjöttek még álmukban is, és hogy milyen ellentmondásos volt, hogy ugyanaz a személy egyszer sértegette őket, máskor pedig „normál hétköznapokat" éltek. A nárcisztikus nem kér bocsánatot, és a dologról utólag nem esik szó. A szavak és a jelentésük csak az áldozatot bántják.

„Mr. Tökéletes"

– Lúzer vagy, nincs benned semmi!
– Bolondot csináltál a gyerekekből, mind kezelésre szorulnak.
– Pontosan tudom, mit gondolsz.
– El sem tudod képzelni, milyen gonosz tudok lenni.
– Mindent elvehetek tőled, amit csak akarok!
– Vannak olyan emberek, akik semmiféle együttérzést nem érdemelnek.
– Az iskolázatlan emberek hülyék, és a hülyeség megbocsáthatatlan emberi tulajdonság.
– Egy nagy rakás szar vagy!
– Ebben a párkapcsolatban nincs velem egyenrangú fél, csak egy ilyen kis senki, akinek hiányzik egy kereke (vajon hol lehet annak is a helye az emberben?).

(Ria)

„Így beszél otthon egy fogorvos"

– Hülye majom vagy, aki a bankszámlámon lóg!
– Mi van, ribanc, megint széttetted a lábad valakinek?
– Keress magadnak más köpőcsészét!
– Tök mindegy, mi jön ki az alsó és felső ajkad közül.

– Mindig odatolod a képed, ahonnan valami hasznot remélsz.
– Hülyék vagytok, szerencsétlenek, vagy egyszerűen lusták, hogy semmit sem vagytok képesek megcsinálni? Felhívhattatok volna, harmad idő alatt elvégeztem volna a dolgot és legalább jól!

(„Cékla")

„Szép mondatok"

– Ne követelőzz!
– Ne rinyálj!
– Nem hagyod, hogy éljem a saját életem! (a mondat arra vonatkozott, hogy bár együtt éltünk, más nők ágyában is megfordult…)
– Undorodom a hájas hasadtól!
– Legalább járni megtanulhatnál!
– „Drágám" – minden nőnek ezt mondta.
– Neked meg mindig fáj a fejed, állandóan beteg vagy, mi a fene bajod van?
– Nem vagyok részeg! (a véralkoholszintje 3 ezrelék volt)
– Képzeld, szeretlek, pedig ronda vagy és öreg!
– Megtanulhatnál öltözködni!
– Én ilyet nem mondtam/csináltam, nem lehet, hogy csak képzelődsz?

(Oht)

„Nincs erőm ezekre emlékezni"

– Miért öltözöl mindig így?
– Mindig szégyellhetem magam miattad.
– Te élősködő nőstény!
– A legrosszabb anya vagy, akit a Föld a hátán hordott!
– Most nézd meg! A te hibád, hogy a gyerekek is ilyen zizik.
– Te szemétláda!

– Nélküled minden olyan jó lenne…
– Te őrült vagy. Egyszerűen nincs ember, aki téged meg tudna érteni. Mi a fenének sírsz már megint?

(„miniMII")

Az áldozat és a terápia egy nárcisztikussal

Az áldozatok egy része idővel terapeutához fordul segítségért a rossz közérzete miatt. Sok esetben az áldozat önmagát okolja, hogy nem működik a párkapcsolata, és hogy rosszul érzi magát a hétköznapokban. A nárcisztikus nem kér segítséget, mivel neki nincsenek problémái, ezek minden esetben „kívülről" jönnek. A hiányzó betegségtudat miatt a nárcisztikust párterápiára sem lehet elvinni, de ha ez mégis sikerül valahogy, akkor lekezelően viselkedik, hiszen a „kis felesége" nehézségei miatt jöttek csak. Az is lehetséges, hogy a terápia alatt tanácsokat ad a terapeutának, és megpróbálja a saját irányítása alá vonni az ülést. Utólag vélhetően lenézi a terapeuta szakmai hozzáértését, kiváltképp akkor, ha az illető szóvá tette a nárcisztikus viselkedését a párkapcsolaton belül.

Olyan helyzetben, ahol a terapeuta lelki és/vagy fizikai bántalmazást átélt párral találkozik, a kontraszt nagy lehet. Az erőszakot elkövető férfi (ez ugyanúgy érvényes nőkre is) kedvesnek, kiegyensúlyozottnak, békésnek tűnhet, és az eseményekre hihető, a saját előnyére fordított magyarázatot adhat. Ugyanakkor az erőszakot elszenvedett nő (férfi) a bántalmazás miatt lehet szorongó, ingerült, támadó és akár hisztérikus, és inkább tűnhet erőszaktevőnek, mint áldozatnak. A férfi panaszkodhat a nő elmeállapotára. Azt is elmesélheti, hogy a család és a barátok is hasonló véleményen vannak. Vagy hogy a nő megfenyegette, hogy válás esetén nem engedélyezné a láthatást, annak ellenére, hogy ő, a férfi mindig mindenben a „legjobbat" akarja a gyere-

keknek. Minél inkább próbál a férfi meggyőző lenni, a nőnek annál nehezebb bebizonyítania a dolgok ellenkezőjét. A nárcisztikus igen hihető és még stresszhelyzetben is megfelelően artikulál, érvel, jól alátámasztja a gondolatait. A nárcisztikus, aki minden helyzetben a másikban látja a bűnbakot, elérheti a terápia során azt, hogy ő irányítson, és a másik rovására hangsúlyozza saját értékeit. Legrosszabb esetben a terápia során új módszereket tanul, amivel uralkodhat a partnerén.

Az a nő, akit hosszú ideig bántalmaznak, gyakran érez önutálatot, bűntudatot, félelmet, szégyent és egyéb, elfojtott érzelmeket, míg a nárcisztikusban nyoma sincs a bűntudatnak. Az igazság kiderítéséhez igen sok erőfeszítésre van szükség mind a terapeuta, mind az áldozat részéről. A szakembernek tisztában kell lennie azzal, hogy manipulációval áll szemben, az áldozatnak pedig be kell tudnia bizonyítani, hogy ő a szenvedő fél.

„Az életnek nem az a célja, hogy élvezzük!"

Maurit még az iskolás évek alatt ismertem meg. Elragadóak voltak a srác kék szemei, de semmi nem történt köztünk. Mindketten a magunk útján mentünk, továbbtanultunk. Legközelebb véletlenül találkoztunk egy étteremben. Mauri épp a hadseregben szolgált, és megkérdezte, írhat-e onnan nekem. A tavasz folyamán számos levelet, képeslapot hozott a postás. Ezek hangvétele elég érzelgős volt, én leginkább baráti hangnemben válaszolgattam. Nyár elején leszerelt, akkor volt az első randink. A táncos est után az autóban búcsúztunk el. Mauri hevesen próbált közeledni, de tapasztalatlanságom miatt eléggé zavarban voltam.

Megállapodtunk, hogy a Szent Iván-éjt együtt töltjük. A családi nyaralónkban a szüleim és a testvéremék először találkozhattak Maurival. Jó benyomást tett mindenkire, és anyukámnak nagyon tetszett az udvariassága. Meghatározhatatlan volt a zavar, amit éreztem, kiváltképp, amikor megpróbált rávenni a szexre. Szerintem még túl korai lett volna, és a gondolat, hogy mások is hallják, épp az első alkalmat, eléggé lehangolt. Szorongtam,

és el is jöttem a nyaralóból. Később mégis visszamentem és meglepődtem, hogy Maurit még ott találtam.

Nyár végén már nem is akartam felvenni a telefont, ha hívott. Megkönnyebbültem, amikor eljöhettem a tanulmányaim miatt a településünkről. Mauri ettől nagyon megkeseredett, és külföldön vállalt munkát. Onnan aztán vádaskodó képeslapokat küldött, melyekben rajtam töltötte ki a haragját. Csodálkoztam, hiszen szó sem volt semmiféle komoly kapcsolatról.

Nagyjából tíz év telt el ezután. Éppen ráébredtem arra, hogy tönkrement az élettársi kapcsolatom. Árván éreztem magam, és már nem volt jó a városban élni. Nyáron hazautaztam, és amikor elmentem a temetőbe, észrevettem, hogy Mauri szülei nem sokkal azelőtt haltak meg. Az együttérzés és a régi bűntudat arra késztetett, hogy írjak egy bocsánatkérő levelet a férfinak. Nem mondtam el a lakhelyemet és választ sem vártam a levélre. Kicsivel később meglepődtem, amikor egy nap a munkahelyemen Mauri hívott fel. Azt mondta, hogy a borítékon lévő postai bélyegzőről következtette ki a lakhelyemet. Többször is várt rám az állomáson, csak hogy láthasson. Telefonon végül kinyomozta, hol találhat meg, majd felhívta a cég központját.

Hízelgőnek tartottam, hogy ez a férfi ennyire törte magát értem, így beleegyeztem, hogy találkozzunk. Két óra hosszat vártam egy kávézóban, hiába. Végül arra kezdtem gyanakodni, hogy így akarja megbosszulni rajtam a régi szakítást. Elegem lett és hazamentem. A lépcsőházban futottam össze a kifulladt Maurival, aki elmagyarázta, hogy rokonlátogatáson volt. A kezembe nyomott egy hervadozó virágcsokrot. Így mutatta meg első ízben a helyem az ő értékrendjében, a világában.

Másodszor az ő lakásán találkoztunk. Nagyon vártam a hétvégét, hogy vidékre megyünk kettesben. Aztán a hétvége egyáltalán nem lett romantikus: amikor odaértünk, akkor döbbentem rá, hogy egy rokontalálkozó kellős közepébe csöppentem, krumpliszedéssel tetézve. Éjszaka – pár óra kivételével – nem sok időt tölthettünk kettesben. Még a szaunába is benyomult valamelyik ittas bátyja.

Az ősz folyamán a korábbi életemben végeztem nagytakarítást. Eladtam a korábbi élettársi kapcsolatom helyszínéül szolgáló lakást, és vettem egy garzont a városban. A költözködés alatt Mauri mindenképp találkozni akart a volt élettársammal, csak hogy bemutatkozzon neki. Győztesként.

Zavart, hogy Mauri soha nem akart nálam lenni. Vidéken viszont nem volt nyugtunk. A háza olyan volt, mint egy vasútállomás – az egész családja átjárt rajta. Az étkezőasztalnál mindig legalább tízen ültek. Beleszoktattak a család értékrendjébe – a legidősebb meny volt a legértékesebb személy. Idővel aztán megismertem a család történetét is. Az apja erőszakos alkoholista volt, aki a haláláig terrorizált mindenkit. Az anyja viszont alázatos, gyenge nő, a gyógyszeres szekrénykéje pedig tele volt zúzódások elleni krémmel. A testvérek nyíltan beszéltek a boldogtalan gyermekkorról, arról, hogy a téli fagyban hogyan menekültek az apjuk elől a parton lévő kicsi szaunába. Mauri azonban tagadta, hogy ilyen előfordult volna. Mégis keserű volt, azt mesélte, hogy kevés volt az étel, és hogy a háborúban kikészült apjuk nem viselte el a gyerekek játékát. Az anyjához érdekes, kettős kapcsolat fűzte – ő egyfajta szent volt, aki elnézte a férfiak önfejű dolgait, másrészt Mauri úgy emlékezett, hogy eltaszította őket gyerekkorukban. A többi testvér azon a véleményen volt, hogy legfiatalabb gyerekként Mauriról gondoskodtak a leginkább.

Kissé aggódtam Mauri alkoholfogyasztási szokása miatt. Nagyon odafigyelt: hét közben egy cseppet sem ivott, hétvégén viszont annál többet. Részegen megváltozott a személyisége, patetikusan érzelgős lett, az is előfordult, hogy sírva fakadt. Irigyelte és csodálta az apját, aki a háborúban igen bátor volt: minden, katonasággal összefüggő dolog elragadtatással töltötte el. Éjszakánként mégis rémálmok gyötörték, melyekben a gyilkos golyó minden alkalommal leterítette.

Iskolás lányként világos, szőke hajam volt, de később hennavörösre festettem. Gyakran jegyezte meg, hogy szeretné, ha olyan lennék, mint régen. Idővel beadtam a derekam, mint oly sok egyéb

dologban is. A kedvében akartam járni. Sokszor ajnározott, mert teljesítettem a kívánságát. Amikor egyszer óvatosan megjegyeztem, hogy túl sok alkoholt fogyaszt, érzéketlenül odavágta: „Nem változtatok a szokásaimon!" Megértettem, hogy a kompromisszum a mi életünkben azt jelenti, hogy én engedek.

Eljegyeztük egymást, mert így akarta. Mégis rosszul esett, amikor kijelentette, hogy a munkahelyén nem fogja hordani a jegygyűrűjét. Túlzott pletykálkodásra adna csak okot ezzel, mivel a munkatársai javarészt nők. Sírtam és azt mondtam, felejtsük el az egész eljegyzést, ha nem hajlandó a nyilvánosság előtt felvállalni. Ez volt talán az egyetlen alkalom, amikor megadta magát, vélhetően megérezte, hogy komolyan gondoltam. Beszéltünk az esküvőről is, és egyetértett velem abban, hogy nyári esküvő lenne az egyetlen jó megoldás. A házasságnak sírig kell tartania, és én gyöngyvirágból szerettem volna menyasszonyi csokrot.

Mégis másképp történt. Maurit külföldre rendelték dolgozni, így egy hónapon belül el kellett utaznia. Mivel a kiküldetési hely viszonylag békés volt, azt javasolta, utazzak el vele, legalábbis egy időre. Ehhez össze kellett házasodnunk, mivel kint nem fogadták el az élettársi kapcsolatot. Így gyorsan elintéztük az esküvőt: ruhát béreltünk és két barátját meghívtuk tanúnak. Az egyetlen jelen lévő rokonom az édesanyám volt. Mauri 17 szál rózsát szeretett volna a menyasszonyi csokorba, mivel annyi éve ismertük egymást. Az esküvőnk reggelén azonban mínusz 27 fok volt – a virágokat kartondobozban kellett a templomba szállítani, hogy ne fagyjanak meg. Furcsa, szürreális érzés volt, és azon gondolkoztam, hogy mindez valóban velem történik-e. Utólag az édesanyám annyit mondott, hogy őt az lepte meg, milyen furcsa zenét választottak az alkalomhoz: a táblára egy temetési zsoltár számát írták ki! Jel volt, vagy sem – felszálltam egy vonatra, amely egyre gyorsabban rohant a pusztulás felé.

Egy héttel később Mauri elutazott a kiküldetésbe. Furcsán éreztem magam, férjnél voltam, de az életemben mégsem történt semmi változás. Munkába jártam és egyedül éltem. Fél év múlva

utánamentem külföldre. Elég távolságtartóan viszonyult hozzám: sok szexet követelt, de többnyire a barátaival lógott egész este, és ilyenkor engem teljesen magamra hagyott. Éreztem, hogy lelkileg nem enged közel magához, de ő sem akar tudni semmit az érzelmeimről. Csak a testem kellett neki.

Mauri megoldhatatlan konfliktusok sorozatába keveredett a felettesével, és több más munkatársának is fenntartásai voltak vele szemben. Úgy ismerték, hogy semmiben sem volt rugalmas, mindent kizárólag a saját elképzelése szerint akart véghez vinni. „A gyengédség gyengeség" – mondta olykor. Időről időre furcsa szorongás kerített hatalmába, és erre nem találtam magyarázatot. Egyszer dühbe gurult, amikor rájött, hogy jobban boldogulok angolul, mint ő. Érthetetlen dühkitörései voltak többször is, ha észrevette, hogy más férfiak figyelmének a középpontjába kerültem.

Hazaköltöztünk, és előttünk volt egy vita a lakhatásról. Nekem volt lakásom és állandó munkahelyem is a városban. Mauri a kiküldetése miatt feladta az itteni munkáját, így egy ideig nekem kellett őt is eltartanom. Jómagam fizetés nélküli szabadságon voltam, és amint tudtam, visszamentem dolgozni. Hétvégi kapcsolatban éltünk. Mindig én voltam az, aki őhozzá utazott. Akkoriban fedeztem fel egy érdekes vonását: hétfő reggelente mindig elhúzta az indulást úgy, hogy csak az utolsó percben értem el a vonatot, vagy lekéstem azt. Semmiféle siettetés nem segített. De olyan is előfordult, hogy pénteken két óra hosszat vártam rá, hogy elém jöjjön az állomásra.

Valami hiányzott a házasságunkból. Azt gondoltam, a gyerek. Elméletileg mindenem megvolt, amire csak vágytam. Volt egy vidéki kertes házunk, és hobbim is. Nem estem teherbe, ezért úgy döntöttünk, ismét külföldre utazunk, de most kint is maradunk. Reméltem, hogy az életkörülmények változása javulást hoz majd a kapcsolatunkba is. Megérkezésünk után nem sokkal kiderült, hogy várandós vagyok. Sajnos a terhességem nem volt problémamentes. A vetélés kockázata miatt az orvos négy hónapi ágynyugalmat rendelt el. Természetesen a nemi élet is tilos volt

erre az időre. Ekkor előbújt Mauriból az ördög. Azt állította, hogy mindent csak beképzelek, és hisztérika vagyok. Elkeseredtem és depresszióssá váltam. Nem értettem, hogy fordulhat minden a feje tetejére. Sokat sírdogáltam és kértem, legyen türelemmel, de rendíthetetlen volt. Mivel neki felesége volt, jogában állt őt használnia. Felajánlottam, hogy másképp elégítem ki, de erről hallani sem akart. Kétségbe voltam esve, féltettem a gyereket, egyben óriási csalódást éreztem a férjem miatt. Megkérdeztem tőle, hogy egy meg nem született gyermek élete nem jelent számára semmit sem, mire ájtatosan azt felelte, hogy az efféle dolgok „felsőbb hatalom kezében" vannak, és az ilyenen nem érdemes feleslegesen agyalni. Ez volt az a pillanat, amikor minden eddiginél jobban gyűlöltem őt.

A gyerek születése után Mauri féltékenysége csak fokozódott. Úgy érezte, hogy a figyelemért folytatott versenyben alulmaradt, a második helyre került. Gyakran viselkedett úgy, mint egy dackorszakát élő gyerek. Egyszer késő éjszaka olyan hangerővel nézte a tévét, hogy nem tudtam aludni, a pici is nyugtalan volt. Többször megkértem, hogy halkítsa le, de úgy tett, mintha nem is hallotta volna, amit mondok. Végül bementem a nagyszobába, kivettem a sörös üveget a kezéből, és a fejére öntöttem az italt! Szükségem volt az éjszakai pihenésre, mivel ő nem vállalt részt a gyerek körüli teendőkből – éjjel egyáltalán nem, de nappal is csak nagyon ritkán. Ezt azzal indokolta, hogy ő dolgozni jár.

Mauri a kezdetektől fogva mindent kritizált, amit csináltam. Szerinte agyonkényeztettem a kicsit, akit addig kellett volna hagynom üvölteni az ágyában, amíg elalszik. Minden, a gyereknek vett dolgot túl drágának talált, játékra meg szerinte egyáltalán nem kellett volna költeni. Pár évvel később, miután megszületett a második gyerekünk, a helyzet csak rosszabbodott. A fia iránt legalább valami halvány érzelmet tanúsított, de a lányát már megfürdetni sem volt hajlandó. Ölbe is alig vette a gyerekeit. Gyakran kimerültem, és szorongani kezdtem. Szerencsére kaptam segítséget a nővérem családjától.

Amikor a gyerekek 3 és 1 évesek voltak, Mauri hirtelen eldöntötte, hogy elmegy pilótának tanulni az Egyesült Államokba. Teljesen kétségbeestem: hogy fogok két gyerekkel egyedül boldogulni? Hiszen ott volt a munkám is, és egy családi házat is fenn kellett tartani. Féltem az őszi sötétségtől is, mivel a házunk a város határában állt. A félelmeim ellenére elment – vidáman, minden lelkiismeret-furdalás nélkül.

Az apám még akkor meghalt, amikor külföldön voltunk, és örököltem egy kisebb összeget. A konyhabútorunk már nagyon elhasználódott, ezért többször kértem Maurit, hozza rendbe. Kivétel nélkül nemleges volt a válasza. Most, hogy nem volt itt, hogy megakadályozza, a sógorommal kicseréltük a háztartási gépeket, a padlóburkolatot, és felújítottuk a fürdőszobát. Erre el is ment az egész örökségem, de azt gondoltam, hogy az ember a saját otthonára rákölthet ennyi pénzt. Mauri ritkán telefonált, és soha nem akart a fiával beszélni. Állítólag a hívások sokba kerültek. Levelet azonban rengeteget küldött – azokban teljesen másmilyen embernek tűnt. Elmondta, mennyire hiányzunk neki, leírta az érzéseit, sokkal nyíltabb volt, mint négyszemközt lenni szokott.

Bármennyire nehéz volt ez a külön töltött év, mégis függetlenné váltam. Észrevettem, hogy szorult helyzetekben is boldogulok, pedig jutott nekem mindenféle: hóvihar, betegség, autószervizelés és különféle tanulmányok. Ez alatt az egy év alatt levelező képzésen elvégeztem egy felnőtteknek szóló programot, népiskolában nyelveket tanultam, és még tornára is jártam. Amíg távol volt, új, működő napi rutinokat állítottam fel, és éreztem, hogy a kezemben tartom az életem.

A távolléte rávilágított pár furcsaságra, amelyet másképp vélhetően észre sem vettem volna. Mikor visszatért Mauri, megpróbálta a „kezébe venni a gyeplőt", de erre nem voltam vevő. Ha úgy végeztem a dolgokat, ahogy én akartam, természetesen mindig veszekedés lett a vége. Az elégedetlensége egyre fokozódott. Most már azokat a tetteimet is kritizálni kezdte, amelyeket régeb-

ben magasztalt. Túl sokat takarítottam, szerinte nálunk olyan tisztaság volt, mint egy kórházban. Szerinte nekünk nem volt szükségünk szobanövényekre, szőnyegre, illetve függönyre sem. Az élet szürke, egyhangú kell, hogy legyen, elvégre „nem az a cél, hogy élvezzük" – mondta. Minden ötletemnek ellenállt, megvetően hümmögött a véleményeimre, nem felelt, ha kérdeztem, és folyamatosan megszólt, hogy „megvonásban részesítem", holott a szexuális életünk teljesen normális volt, főleg ha figyelembe vesszük, hogy kisgyerekes család voltunk. Szexet követelt, annak ellenére, hogy a gyerekek ébren voltak. Egyszer a gyerekek az aktus közben épp az ágy mellett játszottak. Képtelen volt a gyengédségre, viszont előszeretettel markolászta a melleimet és a hátsómat. Szüntelenül a szexről beszélt, a kicsik füle hallatára is. Egyszer karácsonyi bevásárlásra indultam a gyerekekkel, és megkérdeztem, hogy van-e valami kívánsága, mire azt felelte: „Forró nunit akarok!"

Mauri nem szívesen volt együtt a gyerekekkel. Elfoglalta magát az udvaron, vagy bent a lakásban és közben hagyta, hogy a kicsik csak úgy legyenek. Anya épített teherautót legóból, tornyot építőkockából, rakott tüzet a kertben, futkározott kint lepkehálóval, vásárolt növényekről és bogarakról szóló könyveket stb. Mauri lenézte a gyerekek világát. Felbosszantotta, ha a szaunába bevittünk magunkkal egy csomag virslit, hogy rátegyük a szaunakályhára melegedni, vagy hogy mesekönyveket olvastunk. Úgy éreztem, mintha a gyerekek egyedül az enyémek lennének, és neki csak útban lettek volna. Természetesen rosszul is neveltem őket, mármint az ő véleménye szerint. Ő katonai fegyelemmel akarta irányítani a gyerekeket: utasítva, érvelések nélkül. Én azonban már a kezdetektől gondolkodó lénynek tekintettem őket. Szerinte ha a gyerek valamilyen elfoglaltságot akar, akkor menjen be a sűrű erdőbe – ekkor 5 és 2 évesek voltak a kicsik… Ennek az lett a vége, hogy a gyerekek keresztszüleivel jártunk mindenfelé kirándulni. Mauri savanyú képpel ott maradt az udvaron, amikor útnak indultunk a „lehangoló ember" nélkül.

Mauri teljesen izolálta magát a család többi tagjától. Szombat reggel elment az erdőbe dolgozni és csak naplemente után jött haza. Bement a szaunába, amelyet este 6-ra fel kellett fűteni, evett, kiolvasta a napilapokat és tévét nézett. Hétköznapokon sokat volt távol értekezletek vagy egyéb halaszthatatlan dolgok miatt. Ha én akartam elmenni valahova, bébiszittert kellett találnom. Egyszer rákérdeztem, hogy tudna-e vigyázni a gyerekekre. Azt javasolta, forduljak a Mannerheim Szolgálat (finn gyermekvédő szolgálat – a ford.*) bébiszitter-közvetítőjéhez.*

A fölényessége is egyre nőtt. Titkolózott, nem beszélt. Amikor egyszer megemlítettem, hogy beszélgettem a barátaimmal a viselkedéséről, tombolni kezdett. Elvesztettem a bizalmát, és ez már soha nem tért vissza. „Ebből nagy balhé lesz" – mondta. A távolságot csak növelte, hogy hozzám egyes szám harmadik személyben beszélt: „a hölgy megteszi", „a hölgy tudja". Nem szerette a keresztnevemet, ezért a kapcsolatunk kezdetétől a vezetéknevemen szólított.

Legbelül Mauri lenézte a nőket, holott képtelen volt nélkülük élni. „A nők bűzlenek" – szokta mondani. Az ágyban vágyakozva beszélt az előző nőpartnereiről, vagy azokról a prostituáltakról, akikkel a külföldi kiküldetései során volt dolga.

A legnehezebb Mauri lelki manipulációinak elviselése volt. Még az ő gyorshajtásáért is én voltam a felelős, mivel a telefonban siettettem. Elviselhetetlenül szórtam a pénzt, önző módon „karriert építettem" ahelyett, hogy a gyerekeinkről gondoskodtam volna otthon. Mindig csak a kívánságaimat adtam elő, soha nem voltam elégedett – és így tovább. Így utólag már könnyű látni, hogy a belső zűrzavarát vetítette rám. Többször is előfordult, hogy munka nélkül maradt, mivel rendszeresen összetűzésbe került a főnökeivel. Nem akart a képzettségének megfelelő munkát végezni, hanem mindig sokkal nagyobb kihívásokat keresett.

Anyagilag ez a házasság számomra katasztrófa volt. Nagyjából mindent én fizethettem, amire a jövedelmem elég volt. Megvettem a repülőjegyét, amikor hazautazott szabadságra. Fizettem

az életbiztosítását, a telefonszámláját, a ruháját, az ételét, a hitelét, az újság- és tévé-előfizetését, a szakmai tagdíjait (több száz finn márka volt alkalmanként), az emésztőgödör szippantását, a kéményseprést, a napi gondozási díjat, a bútorokat és még számtalan más dolgot. Amikor autót vettünk, a lakásom eladása után szerzett részvényeimet adtam el, majd felvettem hitelt, amelyet aztán egyedül fizettem vissza. 10 000 finn márkát adtam a férjem külföldi tanulmányaira. Ez sem volt elég, hanem még becstelen módszerekhez is folyamodott. Kifizettem a fiunk mandulaműtétének költségeit, mivel neki állítólag nem volt pénze. „A biztosító majd megtéríti" – vigasztalt Mauri. Később észrevettem, hogy valóban megtérítette, csak épp az ő számlájára utalták az összeget. Az a 4000 márkám is „eltűnt".

A házasságunk akkor ért véget, amikor megint ugyanolyan akaratgyenge lénnyé akart változtatni, amilyen régen voltam. Kijelentette, hogy nem bírja tovább elviselni a magatartásomat, és három feltétellel maradhatok vele: 1. nem avatkozom bele a gyereknevelésbe, hogy ő helyre tudja hozni az általam elkövetett hibákat; 2. a fizetésemet odaadom neki, hogy ne tudjam elszórni a pénzt; 3. szex – háromszor egy héten, és ezt azért, mert állítása szerint már évek óta nem éltünk nemi életet. Rosszul ítélte meg a hatalmát. Világosan megmondtam neki, hogy hova dughatja fel a feltételeit és átrendeztem a lakásunkat a gyerekek igényeinek és a sajátomnak megfelelően. Mauri persze azt akarta, hogy a gyerekek maradjanak „otthon" és én menjek el. Amikor szóvá tettem, hogy válás során a vagyonon osztozkodni szokás, gúnyos mosollyal megjegyezte: „Van házassági szerződésünk!"

Semmiféle emlékképem sem volt házassági szerződésről, de annyira meggyőző volt, hogy nem kérdőjeleztem meg a dolgot. Évekkel később megmutattam a papírokat annak a két embernek, akik a tanúink voltak. Egyikük sem látta soha a szóban forgó dokumentumot, nem hogy aláírta volna.

Miután elköltöztem, gyerektartást követeltem Mauritól. Ledöbbent és megsértődött. Szerinte nagyon jól kerestem, viszont

neki olyan magasak a lakhatási költségei, hogy nekem kellene tartásdíjat fizetnem neki. Pár ezer márkát kellene adnom, annak ellenére, hogy 3000 márka lakbért fizettem, ő pedig a saját kúttal rendelkező családi házában élt. „Ilyen az élet…"– ismételgette.

Valamilyen szinten élt bennem a remény, hogy Maurinak megjön a józan esze. Beszélt is a magányáról, főleg a gyerekek hiányoztak neki. Gyakran áthívott a hétvégi láthatáskor, mivel a gyerekek nem akartak az anyjuk nélkül lenni. Kezdetben mindig nagyon mézesmázos volt, aztán szombat estére mindig kiesett a szerepéből, és végül ugyanolyan harctéri állapotok uralkodtak köztünk. Vasárnaponként mindig erőtlen haraggal távoztam. Persze szexet most is követelt. Belém bújt a kisördög, és azt mondtam, hogy azért fizetni kell. Valahogy csak ki kellett csikarnom belőle pénzt a gyerekek számára. Meglepődtem, amikor rezzenéstelen arccal előszedte a bankjegyeket. Folyamatosan a házasságunk felbomlásának okait elemeztük. Szerinte mindent én tettem tönkre a túlzott követelőzésemmel és költekezésemmel. Én viszont kijelentettem, hogy csalódtam benne családapaként és férjként is. Amikor megkérdeztem tőle, hogy igazából mit várt a házasságtól, azt felelte: „Korlátlan mennyiségű szexet törvényes körülmények között." Ekkor megdöbbentem és visszakérdeztem, hogy hol van az általam kívánt barátság, a társ szeretete, a közös hobbik és a lelki összetartozás egy ilyen házasságban. Gorombán annyit válaszolt: „Lelki értékeket máshol keress!" Ezzel meghalt a maradék remény is bennem – sírtam a sokktól és a csalódottságtól. Még megkérdeztem, hogy mi lenne egy olyan házasság sorsa, ahol a korral elvész a szexualitás képessége. Ekkor csak hümmögött és annyit felelt, hogy akkor a házasságnak annyi.

Amikor eljött a gyerekekért, Mauri virágot vagy más ajándékokat hozott nekem. És arról panaszkodott, hogy nőhiánya van. Gyakran „gyors szexet" ajánlott fel, de amikor tiltakoztam, hideg, frigid nősténynek titulált.

Válásunk után két évvel eljegyeztek. Ekkor Mauri pánikba esett. Alkoholtól mámoros állapotban még évekig küldözgetett

nekem keserű hangvételű e-maileket és SMS-eket. Ezekben ő volt az ártatlan bárány, akit a jó szándéka ellenére „arcul köptek". Azt is tudatta velem, hogy szerinte üldöztem őt, annak ellenére, hogy ő soha nem közeledett felém. „Hagyj engem békén!" – írta.

Mauri pszichés állapota gyorsan romlott. Váratlan dühkitöréseket kapott. Egyszer elmentünk a fiunknak edzőcipőt venni és felidegesítette magát azon, hogy a gyereknek nem kellett az első pár, amit felpróbált, és a legolcsóbb sem felelt meg neki. Az áruház közepén ordítani kezdett, mi meg majd elsüllyedtünk szégyenünkben. Másodszor egy hajóúton vesztette el a türelmét, amikor a fiunk mindenfelé mászkált, és a megbeszélt időben nem volt az adott helyen. Legalább száz ember szeme láttára nyakon ragadta és a falhoz csapta. A gyerekek azt is elmondták, hogy az apjuk egyre sűrűbben nézett a pohár fenekére, amit magam is észrevettem, mivel szaporodni kezdtek a zavaros e-mailek.

Végül Mauri talált magának egy új prédát az interneten, egy társkereső oldalon. Az új nő azon méltatlankodott a gyerekek előtt, hogy az előző asszony hogy lehetett ennyire mérges Maurira, hiszen olyan aranyos ember. Ez volt az a fordulópont, amikor a gyerekek iránti érdeklődése lanyhulni kezdett – a második helyre szorultak az életében. A lányom zavarában elmesélte, hogy a barátjával együtt hogyan kellett végighallgatniuk, sőt végignézniük, ahogy az apjuk szenvedélyes szexuális életét élt új párjával. A hétvégi láthatások a lányom kívánságára hamarosan megszűntek. Mauri kényszeresen be akarta bizonyítani nekem, mekkora szerencse érte. Nyilvános helyeken látványosan enyelgett az új nővel, ami derültséget keltett kicsi településünkön. Amikor a nyári szünetben elvittem hozzá a lányunkat, Mauri el akarta mesélni az új barátnő szexuális képességeit és adottságait. Hányingerem lett tőle, és csak ekkor értettem meg, mekkora bosszúvágy él benne. Néhány héttel később viszont, amikor egyszer véletlenül összefutottunk, megint szexuális ajánlatot tett nekem.

A történetemből még egy aspektus hiányzik – az anyagiak kérdése. Mauri a pénzügyeit soha nem osztotta meg velem, annak

ellenére, hogy mindketten hozzáfértünk egymás számlájához is. Több bankban, több külön számlája volt – és ezekről mit sem tudtam. A külföldi kiküldetései során adómentesen szerzett összegek mind ezekre a számlákra érkeztek, ahogy az általa kapott nagyobbacska örökség is. A számláját, amire a fizetését utalták, mindig mínuszban tartotta, hogy nekem kelljen fizetnem a család rendszeres kiadásait. A legnagyobb összegeket azonban az idős nagynénémtől szerezte. Szép lassan átvette a nénikém pénzügyeinek az irányítását, különös tekintettel a néni tulajdonában lévő erdőkre. Az évek során az erdőgazdálkodásból szép summa folyt be a számlájára – „tanulmányokra", majd később segítségképp, mivel „szegény férfiembernek olyan nehéz most így, egyedülállóként", ahogy a néném az ismerőseinek mesélte. Mauri minden láthatás alkalmával elcibálta hozzá a gyerekeket is, és úgy adta elő a dolgot, mintha egyedül nevelné őket. A manipuláció hatékonyságát jól leírja, hogy a fiam többször elmondta a nagynénінek a valós helyzetet, de ő nem hitt neki.

Visszatekintve a közös életünkre, elborzaszt az a változás, ami Mauri személyiségében végbement. Először nagyon pozitív, aktív és határozott férfinak tűnt, aki mellett biztonságban éreztem magam. A végén mániákus, hipochonder, kényszeresen csökönyös, vakon dülöngélő orrszarvú lett. Mostanában azt gondolja, hogy Isten különleges figyelemben részesíti őt. Kísérteteket lát és elvesztette a realitásérzékét. Mindent elő akar írni, ő akarja irányítani mindenki tettét. Dührohamot kap, ha valaki mégsem az előírásai szerint cselekszik. A korábban pozitív életfelfogása átalakult egy színjátékká, amelyben kényszeresen erőlteti a jókedvet. Korábbi aktivitása apatikus, díványon való heverészésre változott. Azt gondolom, hogy Mauri súlyosan depressziós, de ő ezt soha nem fogja elismerni.

A házasságom nehéz évei, amelyek során lelkileg folyamatosan – sok évig még fizikailag is – egyedül voltam, túlélővé formáltak. Egyszerűen napról napra túl kellett élnem az életet, befagyasztott érzelmekkel, csak hogy ne érjen több trauma. Mikor kimondták

a válást, teljesen összeomlottam, kiégtem és depresszióssá váltam. Akkor találtam rá a könnyeimre, amelyeket oly sok évig mélyen magamba temettem. A gyógyulás igen lassú volt, mivel fékezte a félbe maradt szétválás és a maró keserűség. A csalódás óriási, amikor az ember rájön, hogy olyan valakit szeret, aki csak egy burok. Megbízik benne, végül ráébred, hogy elhagyták és alaposan kihasználták. Az is elkeserítő, hogy a gyerekek biztonságos apakapcsolat nélkül maradtak. Mostanában leginkább gyűlölik és szégyellik őt.

Nagy megkönnyebbülés volt, amikor megértettem, hogy Mauri furcsa viselkedését a nárcizmus okozza. Sok dolog ekkor került a helyére, és ekkor leltem meg a magyarázatot. Felismertem, hogy egy idegen emberrel éltem együtt, aki mindig annak megfelelő szerepet vett fel, amilyen közegben mozgott. Dörzsölten udvarias, hízelgő, ájtatosan vallásos, aktív közösségi tag, gyerekei iránt érdeklődő apa – ilyen lehetett a világ szemében. A másik oldala viszont irigy volt, lenézte a többieket, mindenkiből megpróbált hasznot húzni, és frusztrálttá vált, ha nem vették észre, vagy nem részesítették kellő figyelemben „isteni" mivoltát. Házastársként olyan volt, mint egy sima jégfal – empátiás készség és őszinte érzelmek nélkül. Minden közeledési kísérlet lepattant róla. Minél inkább nőtt az önbizalmam és az öntudatom, ő annál rosszabbul érezte magát. Mauri olyan volt, mint egy orchidea – szép, de haszontalan parazitanövény, amely minden erőt kiszív abból a szerencsétlenből, akiben meg tud kapaszkodni. Talán majd egy napon, amikor már eléggé rendbe jöttem, még szánni is tudom majd. Jelenleg erre nem vagyok képes.*

(KATRIINA)

* Az elbeszélő állításával és a közhiedelemmel ellentétben az orchidea nem élősködő. Nem a fa nedveit szívja, hanem epifiton, fán élő növény. A fa ágain gyökereivel rögzíti magát, melyek nem a talajból veszik fel a tápanyagot, hanem a levegő páratartalmát és a fán elfolyó esővizet hasznosítják. *(A szerk.)*

Azt kapod, amit érdemelsz?

A szakértők egy része azt állítja, hogy bárki áldozatává válhat egy személyiségzavarosnak. A másik részük szerint ez nem így van: az áldozat is bizonyos jellemvonásokkal kell, hogy rendelkezzen. Mindenesetre **azok az emberek tekinthetők veszélyeztetettnek, akiknek az önértékelésében éppen egy hízelgés méretű rés található**. Az az ember is veszélyben van, aki túl gyakran keresi önmagában a hibát, önostorozó, és aki mások hibás tetteinek okát is hajlamos saját magában megtalálni. Veszélyben vannak a túl kedves emberek is – azok, akik gyerekkorukban hozzászoktak ahhoz, hogy bízzanak másokban és ugyanezt teszik most is; a túlzott mértékben udvarias emberek, a gyerekek, munkakapcsolatokban a beosztottak, valamint az anyagilag függőségben lévők; azok, akikben él a vágy, hogy észrevegyék őket, hogy biztonságban érezzék magukat, és irányítsák őket; a függő és a gátolt személyiségek; azok, akik bizonytalanságtól szenvednek és folyamatosan munkálkodik bennük a kisebbrendűségtudat; azok, akikben erős a kötődés iránti igény és az elfogadás iránti vágy, illetve akik félnek az elhagyástól.

Az erőszakos kapcsolatot a kétoldali függőségi viszony is életben tartja – a helyzet változása iránti vágy, aggodalom a gyerekek és a család jövőjét illetően, a szégyen, az erőszakot elkövető fenyegetése és ígéretei, a rokonok nyomása, hogy a családot egyben kell tartani, az anyagi gondok, a vallási és hitbéli együvé tartozás gondolata.

A nárcisztikusok áldozatai abban is hasonlítanak, hogy megvan bennük az igény arra, hogy a partnerüknek segítsenek, a kedvében járjanak. Vita tárgya az, hogy a segítés mikor megy át önfeláldozásba, majd a továbbiakban mikor válik valaki ténylegesen áldozattá. Csak nagyon kevés cselekedetünk valóban önzetlen. Valószínű, hogy még az egészséges ember segítőkészsége mögött is van egy tudatos, vagy tudattalan vágy az iránt, hogy ezzel magának szerezzen valamit – ha mást nem is,

de jó érzést. Lehet, hogy az áldozat „túl jó ember", aki nem ismeri a saját határait?

„A jéghideg lakásban voltunk"

Amikor a férjem hétvégére az anyjához ment, lecsavarta a fűtést, mivel a kisfiam és én másodrendbeli népek voltunk, akiknek nincs szükségük fűtésre. Amikor ezt szóvá tettem, a férjem azt mondta: „Majd akkor lesz fűtés, ha kifizeted a számlát!" Mindenből egyenlő mértékben kivettem a részem, de hallottam, hogy a nárcisztikusra jellemző vonás, hogy a másik embert élősködőnek tartja. Múlt karácsonykor elkészítettem az ételt, ellapátoltam a havat, megvettem a karácsonyfát, az ajándékokat a gyerekeknek és a férjemnek. A nagyobbik fiú laptopot kapott, amihez még internet-előfizetést is vettem. Az apja semmihez sem járult hozzá, hiába magyaráztam neki, hogy egy gimnazistának szüksége van erre. Karácsony másnapján kimerült voltam és elaludtam egy meleg kendőbe burkolva, hiszen a lakás újfent jégverem volt. Amikor felébredtem, azon csodálkoztam, hová tűntek a többiek. Amikor felhívtam a férjem mobilon, azt mondta, hogy elmentek a nővéréhez. Ráébredtem, hogy csak éjfél felé fognak hazaérni, mivel ő mindig késő este vagy éjjel közlekedett. Családi filmekkel is készültem, azt terveztem, hogy együtt nézzük meg őket. Hétköznapokon úgyis olyan keveset vagyunk együtt, mivel eltérő műszakban dolgozunk. Amikor aztán éjjel hazaértek, a férjem első mondata az volt, hogy amikor véget értek az ünnepek, elmehetek itthonról, mivel csak egy élősködő vagyok itt már évek óta, és semmit sem vihetek magammal.

A házasságom révén jókora leckét kaptam az élettől, amit soha nem felejtek el. Mindezt meg is értettem volna valamennyire, ha valami rosszat tettem volna, mondjuk megcsalom vagy megbántom. De annyira szemellenzős voltam, hogy folyamatosan azt gondoltam, rosszat teszek, és magamat hibáztattam. Visszagondolva, nem tudom, mit tehettem volna másképp, hogy sikerüljön a házasságunk. Néhány éve olvastam egy cikket egy újságban, amelyben egy nárcisztikus felesége mesélte el az életét. Olyan volt, mintha

a saját életem lett volna. Ezután pszichiáterhez akartam menni a férjemmel. Ő már régóta szedett hangulatjavító szereket, és épp receptre volt szüksége. Amikor együtt elmentünk a terápiára és mesélhettem az életünkről, az orvos teljesen le volt döbbenve. A férjem ezekről a dolgokról semmit sem mesélt. Azt mondta, hogy nincs az a házasság, ami megmenthető, ha a házastárs így viselkedik.

(SHIRLEY)

Az önfeláldozástól az áldozattá válásig

Önfeláldozásról akkor beszélhetünk, ha mindig csak az egyik fél ad, a másik viszont nem vesz tudomást partnere erőfeszítéséről. Ez egyoldalú kihasználás.

„A kis kellemetlenség is kellemetlenség – hát még a nagy!"

Eljött az a pont, amikor ez a tehetős ember beköltözött a garzonomba. A kétheti „átmeneti" elszállásolás két évig tartott. Egyetlenegy alkalommal sem szállt be a költségekbe, de még a házimunkából sem vette ki a részét. Mindent az ösztöndíjamból és az esti munkában keresett pénzemből finanszíroztam. A nagy nyári hőségben aztán a hűtőszekrény elromlott. A férfi még csak tudomást sem vett a dologról. Egy ismert cégnél volt vezető, így pénzügyi gondjai nemigen voltak. Megkérdeztem, hogy esetleg kölcsön tudna-e adni annyi pénzt, hogy hűtőt vegyek – a kölcsönt természetesen visszafizetném. Azt mondta, hogy a hűtővásárlás nem az ő gondja. Ez annyira megalázó volt, mivel én olyan családban nőttem fel, ahol az apám és a bátyáim mindig szépen gondoskodtak a többiekről. Nem tudtam rájönni, hogy az én esetemben ez vajon miért nem jött össze.

(NINNULIINI)

„Érzelmi kapcsolatfüggés”

Tudom, hogy sokaknál a félelem az, ami miatt bennmaradnak egy nehéz kapcsolatban. Nálam a központi ok az érzelmi kapcsolatfüggés.

(MARIAN)

„A nárcisztikus senkit sem szeret, sem magát, sem másokat”

A nárcisztikus nem fogja fel, hogy nincs olyan, hogy egyik nap szeretek valakit, másnap pedig gyűlölöm. Az sem lehetséges, hogy egyet szeretek és mindenki mást utálok és kritizálok – a szeretet nem válogat. A nárcisztikus szeretete függőség, hatalmi harc és kétségbeesett ragaszkodás. A nárcisztikus az egészet úgy éli meg, hogy feláldozza magát a partnere kedvéért, és ezért jutalmat követel. A nárcisztikus személy felfogása a szeretetről a kiérdemelt szereteten alapszik, a szeretet mennyisége természetesen az ő lelkiállapotának és cselekedeteinek a függvénye. Mindenkiből, aki nárcisztikussal él, a szeretetlenség áldozata lesz.

(RASSHA)

„Betegesen jó”

Először egyáltalán nem fogtam fel, hogy kihasználja a jóságomat. Hiszen én magam egyeztem bele, hogy bármennyire megsérthet. Megbocsátottam és próbáltam megérteni. Egyre több erőfeszítést tettem, hogy elfogadjon. Minden módon a kedvében akartam járni, „megvettem” a szeretetét, az elfogadását. És ez még évekig tartott, azután is, hogy megértettem, mennyire beteg a kapcsolatunk.

(OTTELIA)

Az áldozattá válás hosszú évek folyamata, amikor a kihasználás folytatódik és a ciklikusságot semmi sem tudja megszakítani. Képes egy nárcisztikus megtörni az „ép" ember elméjét is? Vagy az áldozattal már amúgy is „baj van"? Mi az áldozat felelőssége?

Csúszós talaj

Hasonló tényezők – például az igény, hogy a figyelem középpontjába kerüljünk, a gyenge önértékelés, önmagunk szeretetének nehézsége, a másiktól való függés és a kisebbrendűségtudat – hajlamosítanak az áldozattá válásra, a kodependenciára, és találhatók meg a nárcisztikusokban is, akik tönkreteszik a hozzátartozóikat. Ugyanannak a defektusnak a két oldaláról van szó, vagy két szélsőségéről? Mi a különbség az áldozat és a nárcisztikus között, ha az alapvető ok ugyanaz: az egészséges nárcizmus hiánya, mely legtöbbször a koragyermekkori bántalmazásra vezethető vissza?

Azt feszegetni, hogy vannak-e az áldozatnak nárcisztikus vonásai, vagy épp az egészséges nárcizmus hiányától szenved, olyan, mint csúszós talajon sétálni – könnyen az áldozat szorongásához vezethet és dühödt védekező reakciókat válthat ki belőle. Az emberek nem akarják megérteni, hogy a nárcizmus betegség, a nárcisztikus személy pedig beteg ember. A megértés egyet jelent a jelenség, illetve a nárcisztikus helytelen viselkedésének elfogadásával.

Időnként a terápiás csoport is megrekedhet a nárcisztikus iránt érzett gyűlölet fázisában. A gyűlölet érzésének fontos szerepe van a gyógyulás folyamatában, de az igazi áldozat-mentes élet a gyűlöleten túl található. Ha az áldozat leragad a gyűlöletnél, azon keresztül kapcsolatban marad a nárcisztikus személlyel, annak ellenére, hogy már elváltak egymástól.

Az áldozat számára is fontos a saját önbecsülés kérdése és a viselkedésminták belső vizsgálata. Nincs szüksége arra, hogy hibáztassák a történtekért. Érthető, ha az áldozat, aki éveken keresztül durva megaláztatások és erőszak elszenvedője volt, nem hajlandó elgondolkozni a saját szerepén a kétoldalú függőségi viszonyban. Neki elsősorban segítségre van szüksége és arra, hogy megszabadulhasson a bántalmazástól. A segítség egy formája – egyben a nárcisztikus hatóköréből való kikerülés kulcsa – a jó önismeret. Minél pontosabban ismeri valaki a saját viselkedési mintáit, a motivációját, a szükségleteit és a vágyait, annál jobban meg tudja különböztetni másoknál az egészséges és a kóros viselkedést, és el tudja ezzel kerülni az olyan kapcsolatokat, amelyekben bántalmazhatják.

„Azt gondoltam, különleges vagyok"

Felfedeztem az egyik legalapvetőbb módját a függőség kialakításának, és erre figyelni fogok a következő kapcsolatomban. Ha egy nárcisztikus új kapcsolatot keres, már a kezdet kezdetén becsmérli saját előző partnerét/partnereit. A legfrissebb áldozat általában bekapja a horgot, és azt gondolja, hogy ő különleges, hogy éppen ő az, aki sokkal értékesebb a többinél a nárcisztikus számára. Ez a feltételezés azonban téves, mivel a nárcisztikus csak a kapcsolat elején emeli a partnerét piedesztálra. Sajnos én magam is többször bedőltem ennek – hiszen mindannyian vágyunk a dicséretre. Egy nárcisztikus ember szájából azonban a dicséret nem valódi. A következő pillanatban már semmibe vesz mindent, és gyalázhatja ugyanazt a dolgot. Soha, senki – még a legújabb partner – sem lehet annyira tökéletes, mint maga a nárcisztikus.

(„Szívós")

„Szerettem a szép, ragyogó képet"

Sokat gondolkodtam a dolgon, és azt hiszem, sosem szerettem azt, aki ő legbelül volt. Inkább azért a szép, ragyogó képért rajongtam, amit a kapcsolatunk elején nekem adott. Olyan nagyon vágytam egy olyan férfira, amilyennek magát vallotta. Kész voltam becsukni a szemem az előtt, aki valójában volt. Másrészt azon is eltöprengtem, hogy vélhetően azért akartam annyira önző módon ezt a kapcsolatot, mert az lehettem benne, akinek ő mondott – egy bámulatos, csodálatos nő. Nélküle ugyanis teljesen átlagos voltam. Most a hideg is kiráz, ha erre gondolok.

(„MÉLYRE SÜLLYEDT")

Az önismeret hiánya további szorongást okoz, amikor az ember nem érti saját rossz közérzetének okát. Jogos azon töprengeni, hogy vajon az áldozat is ugyanúgy sérült-e az önértékelésében. Azt mondják, hogy egy egészséges önértékeléssel rendelkező ember kinevetné a nárcisztikus pöffeszkedő kivagyiságát, semmint hogy térdre boruljon előtte, és imádja. Erre az önértékelési kérdésre még a kutatók sem adtak világos választ. Azt kiderítették, hogy a nárcisztikus önértékelése gyenge és ingatag, és folyamatosan szüksége van mások visszaigazolására. De ugyanez érvényes a szégyenlős, tartózkodó és alázatos emberre. Az tehát világos, hogy ha a gyerek nem kapja meg a szükséges gondoskodást és szeretetet a fejlődés korai szakaszában, veszélybe kerül az egészséges fejlődése. Ha a gyermek anyjának nárcisztikus problémái vannak, nem képes a növekedési szakaszban megfelelő tartalékokkal ellátni a gyereket. Akkor tehát a nárcisztikus és az áldozat problémája alapvetően ugyanaz – az *egészséges nárcizmus* hiánya?

Mindannyian rendelkezünk nárcisztikus vonásokkal. Ne aggódj, ha ilyet fedezel fel magadban. Sőt, jó, ha képes vagy önmagad elemezni, és meg tudod figyelni a saját tulajdonságaidat. A pszichopatának nincs semmiféle betegségtudata,

a nárcisztikus személyiségzavarban szenvedő egyénnek van, de csekély és/vagy változó, míg az egészséges ember abban különbözik, hogy észreveszi magát, és elgondolkodik a saját viselkedésén – a hiányosságain, az önzésén, a nárcizmusán és az egészséges nárcizmus hiányán. Töpreng és megkérdőjelez. Az egészséges ember képes elviselni a saját gyengeségének érzését. Ez fontos választóvonal, hiszen a nárcisztikus számára az, hogy ő valamiben rosszabb a többieknél, esetleg gyengébb, vagy egyéb hiányosságai vannak, elviselhetetlen. Csak úgy tudja túlélni ezt a „szégyent", hogy más emberre vetíti ki az érzelmeit: szorongásának, lelki fájdalmának okát partnerében vagy épp munkatársában keresi és találja meg.

„A csajok semmit sem tudnak..."

Soha nem találkoztam a nagyapámmal, de anyámtól hallottam, hogy nagyon szigorú és hatalomszerető ember volt. Gyakran lenézte anyámat, azt mondta, hogy a csajok semmit sem tudnak. A háborút megélt férfi, aki kemény, mint a kő – na „az már valaki". A nagyanyámat kedves asszonynak ismertem, de azt is hallottam, hogy másmilyen is tudott lenni. Gyerekkoromban az anyám kínosan, szinte neurotikusan ügyelt arra, hogy legyen megfelelő ételünk, tiszta ruhánk és rendes otthonunk. Anyám hátára emlékszem – gyakran fordította felénk. Nem lehettünk a terhére. Az volt a jó, ha csendben voltunk, észrevétlenek. Arra az eredményre jutottam, hogy az anyám a kemény apja hatására vált ilyenné és ezt a viselkedést akaratán kívül erőltette rám. Nem bírta elviselni az igényeimet. Nem tudom, hogy a megszokás, vagy a biztonság érzése volt az, ami miatt olyan férjet találtam magamnak, aki kemény és rideg, megaláz és semmibe vesz.

(„LÁNY A DOMBOLDALI HÁZBÓL")

„A férfi a hatalmába kerít, én meg nyafogok"

Gyerekkoromban csak akkor voltam jó, ha megalázkodtam – jó kislány voltam, azt csináltam, amit mondtak. Én nem lehettem ÉN, azaz saját magam. Nem lehetett bennem negatív érzés, düh vagy rosszkedv. Most, így felnőttként sincs bennem egészséges önértékelés, nem szeretem, nem fogadom el magam. Mindig annyira igyekszem, hogy szeretetet kapjak: törődök és szolgálok. Ezért is aláznak meg újra és újra az esztelen kapcsolataimban. Minden alkalommal ugyanúgy járok, mint kislányként. A férfi jön, a hatalmába kerít, én meg nyafogok.

(MIRKA)

A bántalmazás nem helyénvaló

Teljesen lényegtelen, hogy az áldozatnak vannak-e nárcisztikus vonásai, vagy sem, hogy hiányzik-e belőle az egészséges nárcizmus, vagy sem. Azt kell észrevenni, hogy a nárcisztikus személy az empátia hiánya miatt gonosz és szívtelen tetteket követ el – ezekhez minden esetben társul valamilyen szintű erőszak, mások megalázása. Az áldozat pedig az a személy, aki ezeket a tetteket elszenvedi. Igaz ugyan, hogy a nárcisztikus a saját gyerekkorának az áldozata, de ez nem jogosítja fel arra, hogy másra vetítse az ebből fakadó indulatait.

„Szörnyeteg"

Csak a válásunk után egy évvel derült ki számomra, hogy a feleségem anyja rideg, távolságtartó szülő volt, igazi szörnyeteg. Még azelőtt meghalt, hogy találkoztam volna a leendő nejemmel, ő pedig nem akart beszélni róla – ezért maradhatott ez titokban. Most értettem csak meg, hogy a közeg, amiben felnőtt, az tette ilyenné. Mégsem gondolom, hogy ez az információ megmenthetett volna minket, hiába jutott volna tudomásomra korábban. Ugyan-

is az exfeleségem a mai napig nem talál magában semmi kivetnivalót. A hiba mindig rajta kívül keresendő. Egyszer elítélték a bíróságon a bántalmazásomért. Merthogy kihívtam a rendőrséget, amikor egy dührohamában úgy gondolta, átszabja a lakást, és belevágta a kést a kézfejembe. Ugyanakkor hibásnak is érzem magam és szenvedek attól, hogy elárultam a családom azzal, hogy bejelentést tettem. Ez sem egy egészséges érzés.

(„ÁTLAGOS TANELI")

Az áldozat szenved, és a nárcisztikus az, aki a szenvedést okozza. A bántalmazás nem helyénvaló. Az áldozatnak nem kell megértenie azt, aki bántalmazza őt. És nem feladata, hogy segítsen rajta.

„Senkin sem lehet segíteni, ha ő maga nem akarja"

Újfent pénzt szóró, ételpusztító élősködő vagyok – legalábbis megint így neveznek. A férjem magyarázata, hogy bármikor mondhat ilyet a társának mérgében, anélkül, hogy komolyan gondolná, egyszerűen hülyeség. Már 22 éve rosszul vagyok. Magamat okolom, hogy nem vagyok elég jó, elég magasan iskolázott, elég okos és tehetséges.

Sokat gondolkodtam azon, hogy mi az én felelősségem a másik emberért, a társamért, a házastársamért. Mit tehetek én? Senkin sem lehet segíteni, ha ő maga nem akarja. Mikor adhatom fel, és menthetem meg legalább a gyerekeket?

(„ÖSSZETÖRT ELME")

Az áldozatnak nem kell bűntudatot éreznie, amikor elhagyja bántalmazóját, még akkor sem, ha tudja, beteg emberről van szó. Jó dolog, ha az ember tudatosítja és megérti a közeli hozzátartozója nárcizmusát, de a bántalmazást nem kell elfogadnia.

Manapság a nárcizmus kezelhető. A terápia során a nárcisztikus személy összetört önértékelésének és kisebbrendűségi komplexusának a kezelésére helyezik a hangsúlyt. A nárcisztikus ember szorongása, alvászavarai és depressziója területén elég jó eredménnyel járhat a terápia – de arról, hogy az áldozat és a nárcisztikus személy közötti kapcsolaton segít-e, nincs információ. A terápiát a nárcisztikusnak kell akarnia. El kell köteleznie magát amellett, hogy változás, javulás történjen az állapotában. Ha az áldozat nyomására egyezik bele a nárcisztikus a terápiába, vagy azért, hogy ezzel is magához kösse, akkor újfent a saját hatalmi játékát fogja játszani, és ezzel mindenkinek csak az idejét pazarolja.

Az egészséges nárcizmus

Gyakran az áldozatnak is szüksége van terápiára ahhoz, hogy a sebei begyógyulhassanak, hogy ne ismételje meg a gyerekkori rossz mintákat, illetve ne sodródjon egyik pusztító kapcsolatból a másikba.

Az egészséges ember egészséges nárcizmussal rendelkezik – szereti és elfogadja önmagát. Ezzel a belső támogatással túljut a nehéz helyzeteken is, nem esik kétségbe, sem depresszióba. Ha az ember egészséges nárcizmusa megfelelő mértékű, értékelni és élvezni tudja önmagát, az életét és mások társaságát anélkül, hogy bárkiben kárt tenne. Az énképe és a magatartása nem félelmeken, versengésen, megalázáson, vagy számításokon alapul. Az egészséges nárcizmussal rendelkező embernek nincs szüksége arra, hogy elnémítson valamilyen belső hangot – például különböző függőségek „segítségével". Az egészséges nárcizmus a legjobb dolog, amit gyermekeinkre örökül hagyhatunk.

„Az önismeret nagyon fontos”

Mindenkinek vannak hiányosságai, de ezek hozzátartoznak személyiségünkhöz. Azáltal, hogy ezeket felismerjük és tudatosítjuk magunkban, megkíméljük magunkat a következő rendellenes kapcsolat lehetőségétől. Ugyanis képesek vagyunk felfedezni magunkban azokat a pontokat, amelyekre a nárcisztikus lecsap.

(Oodes)

4

A GYERMEKKOR EGY NÁRCISZTIKUS ALDOZATAKENT

A láthatatlan gyermek

Ne kérj semmit, ne légy elégedetlen, ne sértődj meg, ne mutasd ki a haragod, és ne legyél senki terhére! Legyél jó gyerek! Legyél láthatatlan gyerek!

E mondatokban kristályosodik ki sok gyerek élete egy nárcisztikus szülő árnyékában. Több, a gyerekkorról szóló történetben szerepel az egyik, vagy mindkét szülő távoli, rideg és szigorú kritikusként. Ezekben a történetekben az írók elmesélik, hogy gyerekként hogyan vették semmibe, hogyan nem hallgatták meg, hogyan csúfolták, esetleg bántalmazták őket fizikailag, vagy éppen hogyan használták fel a felnőttek a kisgyereket saját igényeik kielégítésére – például mint hallgatóságot vagy szimpatizánst.

Korábban úgy tartották, hogy az anyákról nem lehet rosszat gondolni, vagy mondani – egy ember szülői mivoltát nagyon nehéz megkérdőjelezni. Sok embernél a gyerekkori bántalmazó szülő később nárcisztikus partnerre cserélődött, így folytatódott a hasonló rossz közérzet. Ezt a viselkedési modellt többen csak hosszú szenvedés és önvizsgálat után ismerték fel. A szülők nárcizmusát a rossz párkapcsolaton keresztül vették csak észre.

Több történetben is előfordult, hogy az anya az eltérő viselkedését látszatgondoskodással palástolta. Például fizikailag nagyon odafigyelt az otthonára és a gyerekeire – a valódi probléma az otthoni légkörben volt. A gyerekkorra emlékező elbeszélésekben sok esetben jelenik meg kettős mintázottságú kommunikáció (*lásd* korábban – *a szerk.*), a biztonság hiánya, az elhagyás különböző fokozatai, valamint a vigasz és a támogatás hiánya. A diszharmonikus otthoni légkörben felnevelkedettek azt mesélik, hogy nem emlékeznek arra, hogy az anyjuk ölében ültek volna, vagy saját személyiségként elfogadták volna őket. Az anyák szavai és tettei ellentmondásban álltak egymással – a szeretetről beszéltek és arról, hogy mindent

a gyerekek érdekében tesznek, de a gyakorlatban épp a szeretet hiányával és az el nem fogadással okozták a legnagyobb sérüléseket.

Az anya mindent ellenőrző tekintete, a gúny, a kritika annyira mélyen beleivódott sok gyermek tudatába, hogy még felnőttként is az anyán keresztül próbáltak problémáikra megoldást találni. Még a belső, dorgáló dialógust is az ő hangján hallották. Mások úgy jellemezték az anyjukat, mint aki szorosan belegabalyodott a gyermekébe, ezáltal megakadályozva annak minden önállósodási próbálkozását. Az anya folyamatosan sértődöttséget mutatott, mártírként viselkedett és a gyerekre csupán a saját gyenge énképének erősítésére, megtámogatására volt szüksége. Az apákra jellemző bántalmazást könnyebb volt felismerni, állítják többen. Az apák félelmetesek voltak, fenyegetők, parancsolók, dorgálók, uralkodók, és előszeretettel folyamodtak erőszakhoz.

A gyerek nem beszél a bántalmazásról

Ahhoz, hogy egy gyerek nyugodtan fejlődjön és megtanulja kezelni az érzéseit, a szülei segítségére, valamint nyugodt életkörülményekre van szüksége. Ha egy gyerek válást, veszteséget, elhagyást vagy egyéb traumatikus élményt él át a fejlődése korai szakaszában, az egyetlen megoldás számára ilyenkor ezek kizárása a tudatos énből. De ezzel ezek a tapasztalások nem tűnnek el. Jorma Myllärniemi úgy írja le a folyamatot, hogy ilyenkor ezek az élmények kaotikusan és szétszórtan rögzülnek a tudatalattiban, és együttesen egy olyan tényezőt hozhatnak létre, ami által az egyén nárcisztikussá válhat.

A tudatalattiban elraktározott tapasztalatok, amelyeknek a gyermek nem talált megfelelő alakot vagy elnevezést, a felnőttkorban zavarják a lelki békét és az egyensúlyt. Ezekre az élmé-

nyekre nem lehet egyszerűen visszaemlékezni, és ezért később sem jönnek elő kép vagy történet formájában, mint a többi, normális gyermekkori élmény – emiatt szorongást, felfokozott kedélyállapotot és nyugtalanságot idézhetnek elő. Ezekkel a szokatlanul furcsa érzésekkel nehéz bármit is kezdeni, mivel „nincs meg" az érzést kiváltó ok, az alaptényező. A hangulat mégis létező és állandó, és a jelenlétükkel egy időben az adott személynél előfordulhat, hogy minden figyelmét a saját belső állapotára fordítja, és a napjait az tölti ki, hogy önmagát figyeli meg. Ez az önvizsgálat egészen odáig fajulhat, hogy a kérdéses személy azt gondolja, fizikailag beteg. Sokkal „egyszerűbb" aggódni a fizikai állapotunkért, mint hozzáférni valamihez, aminek a létezéséről nem is tudunk. Amikor valaki arra gyanakszik, hogy beteg, és meg is nevezi a lehetséges bajait, a szorongás ideiglenesen oldódhat, vagy elviselhetőbbé válhat, kikerülhet a figyelem középpontjából.

Myllärniemi azt írja, hogy az elmélet szerint a pszichés tünetek – a szorongás, a félelmek vagy az egyéb neurotikus jelenségek, nem is beszélve a súlyosabb pszichés betegségekről – korlátozzák az embert abban, hogy élvezni tudja a saját létezését és ezáltal önmagát. Okkal mondhatjuk, hogy a pszichés tünetek az egyén számára mindig nárcisztikusak, mivel sértésnek számítanak az önértékelés szempontjából. Minél uralkodóbb és bénítóbb egy tünet, annál nagyobb ez a sérelem – állapítja meg Myllärniemi.

A még gyerekkorában sérült szülő nem képes kötődni a saját gyermeke igényeihez, hanem épp ellene fordul. A szülő tehetetlensége – amely vélhetően az őt ért korábbi bántalmazásra vezethető vissza – nem a saját hibája, de mégis mindig a gyerek az, aki bár elszenvedi a helyzetet, nem képes azon változtatni a szülő és közte fennálló hatalmi és erőviszonyok miatt. A gyerekkorban átélt bántalmazás igen káros a gyermek fejlődése szempontjából. A visszaélések és a megtörtént fizikai erőszak esetleges eltitkolása még jobban megterheli a gyereket, aki mindig

a végsőkig lojális a szüleivel szemben, és nem tud könnyíteni a terhén, mivel nem képes azt senkivel sem megosztani.

„Az idegeneknek azt a képet mutatták, hogy minden rendben van”

Most már tudom azt, ami a tudatalattimban vélhetően egész életemben ott volt: a mostohaapám beteg volt. Anyám akkor ismerte meg őt, amikor én négyéves voltam. 1997-ben házasodtak össze, kicsivel azelőtt, hogy nagycsoportos lettem. Ekkor „apa” még kedves volt, vicces és gondoskodó. Pont olyan, amilyen egy mostohaapa kell, hogy legyen.

Amikor aztán egy év múlva elkezdtem az iskolát, olyan lett minden, mintha elszabadult volna a pokol. A mostohaapám lassan elkezdett megváltozni. Először azt gondoltam, hogy ezt csupán a stressz, vagy rosszkedv okozza, de az állandósuló felcsattanások, kiabálás, hajtépés és duzzogás csak folytatódott, és arra a következtetésre jutottam, hogy ez a viselkedés nem normális. A mostohaapám a legkisebb dolgon is borzasztóan „be tudott kattanni”. Egyszer, amikor negyedikes lehettem, egy egész napra megtiltotta, hogy egyek, mert kibontottam egy csomag kenyeret és nem ettem meg a kenyér csücskét, csak a mellette lévő szeletet. A legrosszabb mégis az volt, hogy azt gondolta, jogosak a tettei. Folyamatosan csúfolt és lenézett – hol „szarkupac” voltam, hol pedig „nagyseggű”.

Szerettem, amikor vendégeink voltak, mert olyankor egy-egy villanásra újra láthattam azt a csodálatos „apucit”. A vendégeknek elő kellett adni, hogy minden rendben van – azt a képet kellett mutatni, hogy az életünk tökéletes és nyugodt. Mostohaapám szokása volt, hogy mielőtt megjöttek a vendégek, vagy amikor mi indultunk vendégségbe, odasziszegte nekem: „Most pedig tartod a pofád!” Teljesen megsemmisítette az önértékelésemet. Tényleg azt gondoltam, hogy értéktelen szarkupac vagyok. Képtelen voltam az anyámmal vagy az igazi apámmal beszélni az érzéseimről, igaz, néha tettem utalásokat. Szerencsére mégis van egy személy

az életemben, akivel tudok beszélgetni, nélküle vélhetően képtelen lettem volna átvészelni ezt az időszakot ennyire ép elmével.

Minden rossz érzésemről a nálam pár évvel idősebb szomszéd lánnyal beszéltem, aki meghallgatott és támaszt adott, hogy el tudjam viselni a dolgokat. Minden alkalommal, amikor majd szétvetett a düh és a keserűség, amikor őrjöngött velem a mostohaapám, a szomszéd lány szavait ismételgettem magamban: „nemsokára 18 éves leszel, és akkor elköltözhetsz otthonról és beledörgölheted az orrát abba a mocsokba, amit veled tett". Amikor negyedikes lehettem, a barátnőm unszolására elbeszélgettem az iskolai védőnővel, aki a beszélgetésünk után felhívta a szüleimet. Na, ebből aztán szép cirkusz kerekedett! A mostohaapám rettenetes dührohamot kapott. Úgy ordított, mint az állat. Szerinte a családi problémákat a családon belül kell megoldani és „nem kiteregetni az egész világ elé". Soha többet nem mentem a védőnőhöz.

Haragudtam az anyámra is, mert nem avatkozott közbe. Olyan érzésem volt, hogy egyáltalán nem törődik velem. Inkább azért szólt rám, hogy ne bosszantsam fel ennyire a férfit. Valahol megértem az anyámat. Biztos nem volt könnyű elviselni, hogy a férje képes volt napokig duzzogni, vagy hogy a sértődöttségét számítógépes játékkal vezette le.

Anyámnak és a mostohaapámnak két közös gyereke lett. De azt is mondhatnám, hogy anyámnak és nekem volt két gyerekünk – ha azt vesszük, mennyi időt töltöttem a mostohatestvéreim gondozásával. A babák születése utáni kezdeti bűvölet után a mostohaapám egy szalmaszálat sem tett keresztbe a gondozásuk terén. Szinte mindig az volt a felállás, hogy iskola után én „készíthetem" ételt magamnak, az öcsémnek és a húgomnak, amikor az „oly csodás mostohaapám" számítógépen játszott, vagy bámulta a tévét. Számára teljesen magától értetődő volt, hogy én takarítom a testvéreim szobáját is, és még vigyázok is rájuk, mintha semmi egyéb dolgom nem lett volna. Mégis folyamatosan megszólt, hogy elveszem a helyét a családban, merthogy én vagyok a „kettes

számú anyuci". Már nem tudtam, mit kellene tennem. Folytatnom így, és hallgatni a mostohaapám szidalmait, vagy egyszerűen elnéznem, ahogy elhanyagolja a testvéreimet.

A mostohaapám sosem végzett házimunkát. Nyilván nem tartozott a feladatai körébe. Mégis megkövetelte, hogy az otthonunk tiszta és rendezett legyen. A mosogatógép mindig üres kellett, hogy legyen, a padlók tiszták, porszívózottak, a gyerekszobákban legkésőbb lefekvésig rendet kellett rakni. Ha csak egy sarokban is talált egy pici porcicát, az egész lakást újra ki kellett porszívózni. Egyetlen nagytakarításban sem vett azonban részt soha.

Amikor még kicsi voltam, a családunknak volt egy „hatodik tagja" is – a nyírfaligetből. Mivel a mostohaapám szerint időnként meg kell engem fenyíteni a nyírfavesszővel. Amikor már nagyobb lettem, tiltakozni kezdtem ez ellen, és nem hagytam, hogy elverjen. Más fegyelmezési módszer nem maradt a tarsolyában, mint a lelki erőszak és a hajamnál fogva ráncigálás, vagy nem is tudom, minek lehetne azt nevezni. Mindig dús, hosszú hajam volt – könnyen meg lehetett benne kapaszkodni és cibálni akár perceken keresztül is. Úgy tűnt, hogy a mostohaapám még élvezi is, hogy a hajamat tépkedheti, pont amikor elkészültem egy szép frizurával, vagy ha a barátaimmal a városba indultam, már ha egyáltalán összejöhettem velük.

Szinte alig lehettem a barátaimmal. Mivel mi egy kis településen éltünk, ez valahol érthető is volt: a távolságok nagyok voltak és a szervezés nem volt egyszerű. Amikor már egy nagyobb faluba költöztünk, ezek az akadályok elhárultak. Ennek ellenére a legjobb barátaimmal iskolán kívül hetente egyszer találkozhattam, pedig szinte a szomszédunkban laktak. Mindig új magyarázattal kellett előállnom, hogy miért nem mentem át hozzájuk. Leginkább nálunk jöttünk össze, már ha egyáltalán velük lehettem, mivel legtöbbször a testvéreimre kellett vigyáznom. Amikor átjöttek a barátaim, a mostohaapám annyira kedvesen és csodálatosan viselkedett, hogy senki nem akart hinni nekem, amikor végre el mertem mondani, milyen ember ő valójában.

Bármit tettem, rossz volt. Az, hogy a legjobbra törekedtem, nem volt elég. A dolgozataimra túl rossz osztályzatokat kaptam, „elfogadható" osztályzatnak csupán a 9-es és 10-es számított (Finnországban a 10-es a legjobb, az 5-ös a leggyengébb jegy – a ford.*). Ha véletlenül 8-ast vittem haza, buta, semmirekellő lustaság voltam. Mostohaapám gyakran panaszkodott, hogy nem is tanulok, annak ellenére, hogy előtte órákig a leckémet írtam. Sok időt töltöttem a szobámban, mivel ha véletlenül átmentem a konyhába vagy a nappaliba, azt hallgathattam, hogy „szimatolok". Ha viszont a saját szobámban voltam, hogy véletlenül se legyek az útjában, arról panaszkodott, hogy soha semmi hasznosat nem teszek, csak kókadozom a szobában, olvasgatok és „meresztem a seggem" – az ő kifejezésével élve.*

Soha, semmiben nem tudtam a mostohaapám kedvére tenni. Mindig kedvesebb, okosabb, szorgalmasabb, vagy ki tudja mi kellett volna, hogy legyek. Egyszer, amikor nyaralni mentünk, indulás előtt megkértek, hogy húzzam ki a tévét a konnektorból, hogy vihar esetén nehogy tönkremenjen. Amikor hazaértünk, a televízió nem volt jó, szemcsés volt a kép. Ekkor a mostohaapám dühbe gurult. Azt mondta, hogy nem kellett volna kihúznom a tévét, annak ellenére, hogy direkt ezt mondták nekem. Megparancsolta, hogy javítsam meg a készüléket, amire persze nem voltam képes. Jó, ha egyáltalán be tudtam kapcsolni. A következmény a mostohaapám „duzzogó terápiája" volt, amit aztán a család szenvedett el.

Mivel kizárólag rajz- és gyerekfilmeket nézhettem, ezért szinte alig tévéztem. A mostohaapám viszont nézte helyettem is. Amikor felső tagozatos lettem, rendes műsort tízszer, ha láttam – annak is a felét titokban. Kezdetben nem foglalkoztatott a dolog, de amikor kirekesztődtem a társaim beszélgetéseiből, ha az előző napi műsorokról volt szó, rájöttem, hogy más műsor is létezik, mint a Teletubbies és a Tévé Maci.

Szívből gyűlöltem a közös családi autókázásokat. Ilyenkor bepakoltunk a nagy autóba. A mostohaapám általában már

azelőtt dühöngeni kezdett, hogy elért volna a kocsiig, ezért sokszor hajszál híja volt, hogy nem maradt el az autóút. Gyakran már jóval az utazás előtt közölte velem, hogy nem hozhatok magammal még egy kisméretű szatyrot sem. A testvéreim szinte minden utat végigveszekedtek. A mostohaapám így kommentálta ezeket a civakodásokat: „Jól meg kéne verni a nővéreteket. Elhúzhatna az apjához, és akkor legalább nem zavarna benneteket." Mindig ezt mondta, akkor is, ha közöm sem volt a veszekedéshez, vagy éppenséggel végigaludtam az egész utat (vagy úgy tettem, mintha aludnék), mivel szerinte ez volt a leghasznosabb, amit tehettem.

A mostohaapám nem volt alkoholista, de absztinens sem. Hihetetlen idegesítő és néha félelmetes is tudott lenni, ha berúgott. Pontosan nem tudom, mi történt ezeken az „elázott" estéken, éjszakákon, de következő reggel mindig arra ébredtem, hogy vagy a lakókocsiban, vagy a kanapén aludt. Az egész ház tele volt üres sörös- és borosüvegekkel. Részegen nem tudott kötekedés nélkül meglenni, még akkor sem, ha történetesen a legjobb barátaim nálunk aludtak.

A testvéreim is féltek a mostohaapámtól. Emlékszem, ahogy a mostohaöcsém többször is felhívta anyámat a munkahelyén és sírt a telefonba: „Anya, nem bírjuk tovább idegekkel, csak panaszkodik és üvölt velünk!" A testvéreim rettegése egy vakáción csúcsosodott ki, amire engem persze nem vittek el, mivel a mostohaapám kijelentette: „Itt az ideje, hogy az apád vigyen külföldre!" Amikor hazaértek a repülőtérről, mindenki néma csendben volt. A mostohaapám megkeseredett volt, tekintete viszont villámokat lövellt. Később rákérdeztem a testvéreimnél a hallgatás okára. A válasz fejbevágott: „Apa megpróbálta megfojtani anyát" – mesélte az öcsém. Amikor ez a kijelentés elhangzott, a mostohaapám talán akkor is épp egy jégkorongmeccset játszott a számítógépen halálos nyugalommal. Eleinte nem akartam elhinni, mivel senki más nem tett említést a dologról. Azt gondoltam, anyám biztos elmondaná, ha ilyen történt volna. De nem mondott semmit. Eddig. Most, hogy végre sikerült elválnia a mostohaapámtól, elmesélte.

Még a mostohaapám szülei, akik szintén velük voltak ezen a vakáción, még ők sem szóltak egy szót sem az egészről. Lehet, hogy azt gondolták, rendjén való, ha egy férfi időnként „megfegyelmezi" az asszonyt.

Lehet, hogy önzés, de mindig azt kívántam, hogy az anyám és a mostohaapám váljanak el. Még a legkisebb viták alkalmával is azért imádkoztam, hogy jöjjön meg végre anyám esze és váljon el ettől az idiótától. De nem. Úgy tűnt, mindent kibírnak, és a kibékülés utáni pár napban minden jó is volt – mivel a mostohaapám eljátszotta, hogy megváltozott. Pedig dehogy. Néhány nap elteltével minden visszatért a régi kerékvágásba, és a terror tovább folytatódott, talán még a korábbinál is szörnyűbb keretek között.

A mostohaapám beszédkészsége rendkívüli volt. Ha valóban akarta volna, a dumájával meg tudta volna fordítani a Föld forgását is. Bárki, aki hallgatta, azt gondolhatta, hogy ő a legcsodálatosabb férfi és apa a világon. Mindenki minket irigyelt, és azt a fantáziaképet, amit róla alkottak.

A mostohaapámnak igazából semmiféle indokra nem volt szüksége ahhoz, hogy mérges legyen. Minden ok nélkül képes volt napokig duzzogni és őrjöngeni. Egyik kedvenc időtöltése a nekünk tett ígéreteinek megszegése volt, illetve az, hogy a végén ezt is az én nyakamba varrja. Például amikor költöztünk, a mostohaapám bejött a testvéreimmel átmenetileg közös szobánkba és mintegy mellékesen kijelentette: „Teljesen felesleges nagyobb szobáról ábrándoznod az új házban, amikor még egy kicsit sem tudsz rendben tartani." Mintha az én feladatom lett volna a testvéreim után is rendet rakni. Így tehát bele kellett törődnöm, hogy a kisebbik szobát kapom, a nagyobbikból pedig vendégszobát alakítottak ki. Egyébként korábban épp ő volt az, aki megígérte, hogy enyém lehet a nagyobb szoba…

A mostohaapám mellesleg üldözési mániában is szenvedhetett. Azt gondolta például, hogy lehallgatom – mondjuk miközben a konyhában reggeliztem. E miatt a kényszerképzete miatt besúgónak kezdett hívni. Azt is feltételezte, és ennek hangot is

adott, hogy bandázom a városban, ahelyett, hogy edzésre járnék. Megtiltotta, hogy a korábbi busszal induljak el, mindig csak azzal mehettem edzésre, ami egy perccel a kezdés előtt ért a megállóba.

Egy olyan karácsonyra sem emlékszem, amit a mostohaapám ne tett volna tönkre a folyamatos morgásával. Minden alkalommal felhúzta magát valamin, mindegy, mennyire kis dolgon, és rögtön el is vonult számítógépezni. Egyik alkalommal azon dühödött fel, hogy az egyik ajándékom, egy Britney Spears-lemez, a Right Now, becsúszott véletlenül a szőnyeg alá és én csak később vettem ezt észre. Következő évben, amikor az új házban laktunk már, a szomszéd átjött a kutyájával, hogy boldog karácsonyt kívánjon. A testvéreim azt hitték, hogy megjött a Jézuska, rohantak, hogy kinyissák a bejárati ajtót, erre a két nagytestű kutyánk kirontott az ajtón. Egyikük, amelyikben igen erős a saját terület őrzésének az ösztöne, iszonytató ugatással és morgással elüldözte a szomszéd ebet. Az anyám és a mostohaapám rohantak ki, hogy megfogják a kutyákat, de persze a mostohaapámnak futás közben volt még arra ideje, hogy hajon ragadjon, és jól megcibáljon. Állítólag meg kellett volna akadályoznom, hogy a testvéreim kinyissák az ajtót. Mintha legalábbis szót fogadtak volna nekem. Ennyit a karácsonyi békéről.

A mostohaapám a testemből is gúnyt űzött. Időről időre hallottam, ahogy mondogatja a testvéreimnek: „Nahát, nézzétek csak meg, mekkora cicijei vannak a nővéreteknek!" Evés közben volt, hogy váratlanul megszólalt: „Na, kislány, egyél rendesen, hogy megnőjenek a cicijeid!" Biztos azt gondolta, hogy ez jópofa. Az eszébe sem jutott, hogy mennyire undorító és bántó lehet ez egy 12 éves lány számára.

A mostohaapám imádta a jégkorongot. Nézte a meccseket, erről beszélt, hobbiszinten űzte, és még edzősködött is. Ja, és igen, számítógépen is ezt játszotta. Ha a tévében jégkorong-közvetítés volt, mindenkinek a szobájában kellett maradnia, néma csendben. Még enni sem jöhettünk ki. Ha valamiért félbe kellett szakítania

miattunk a meccs nézését, jól elvert, majd szobafogságot kaptunk. Legalább egy héten egyszer, de inkább többször eljárt a helyi csapat mérkőzéseire. Ha nem állhatott be játszani, vagy az a csapat, amelyiknek szurkolt, veszített, olyan volt, mint egy hátsó fertályon lőtt medve.

A mostohaapám sokszor éreztette velem, hogy nem tartozom a családhoz. Szinte kivétel nélkül, amikor anyám elment a barátnőivel (amitől a mostohaapám mindig felkapta a vizet), azt hallgathattam, ahogy mondja az anyámnak: „Ha elmész valahova, akkor veled megy ám a lányod is, mert én nem vigyázok más gyerekére!"

A mostohaapám tudta, mi a legszörnyűbb büntetés számomra. Megtiltotta, hogy edzésre menjek. Egyszer elfelejtettem feltölteni a buszbérletemet (Finnországban a bérlet érvényességét automatán történő átutalással lehet biztosítani, mint egy feltöltőkártyánál – a ford.), *ezért kértem két eurót tőle, hogy beutazhassak a központba, ahol aztán fel tudnám tölteni a bérletet még az edzés előtt. Ekkor a mostohaapám fogta a mobilját és felhívta az edzőmet. És azzal a mesterkélten elbűvölő hanghordozásával elmondta neki, hogy két hétig nem mehetek edzésre, mivel elfelejtettem feltölteni a bérletem egyenlegét!*

Szerencsére végül megjött anyám esze és elvált a mostohaapámtól, aki azóta megpróbál mindenféle ajándékokkal lekenyerezni, hogy elfelejtsem, mekkora seggfej volt. Így sokkal, de sokkal jobb, pedig mindig leszólja anyámat, megpróbálja elszedni a pénzünket és a vagyonunkat, és megpróbálja elvenni a testvéreimet. De nem fog neki sikerülni, mivel a mesékben is mindig a jó győz – és ez most is így lesz!

(„SZÉLHÁMOS HERCEGNŐ")

„Ha nem élhetem a magam életét, akkor más sem teheti azt”

El akarom mondani a történetemet, mert olyan régóta nyomja a lelkemet. A gyerekkorom egész jó időszak volt. Természetesen az első néhány évről nincs emlékképem, de vélhetően boldog volt. A gondjaim az anyámmal akkor kezdődtek, amikor olyan hat-, hétéves lehettem. Anya mindig kiszámíthatatlan volt. Soha nem tudhattam, mi fog történni. Az egyik percben olyan jókedvű volt, a következő percben megmérgesedett. A legkisebb csínytevést vagy rosszaságot nevetés, dorgálás, vagy akár verés is követhette. A legrosszabb az volt, hogy a cselekedetek egyikében sem volt semmi logika.

Az anyám azt kívánta, hogy az ő akaratának megfelelően éljek. Felső tagozatosan úgy kellett öltöznöm, ahogy azt ő elvárta, nem maradhattam ki a barátaimmal, csak este 7-ig. Még azt is megmondta, hogy nem jó, hogy ennek, vagy annak a barátja vagyok. Ezek a „kiközösített” haverok nem jöhettek át hozzánk. Az anyám minden szinten ellenőrizni akarta az életem. Így utólag végiggondolva a leghatékonyabb módszerei a félelemkeltés, az önértékelésem eltiprása és az állandó hibáztatás voltak.

Az anyám elhitette velem, hogy tőlem függ a családunk sorsa, az, hogy ő és az apám együtt maradnak-e, és hogy egészségesek lesznek-e. Egy gyerek sem lehet felelős efféle dolgokért – függetlenül az életkorától. Otthon az anyám ribancnak nevezett és azzal fenyegetett, hogy ha ezt, vagy azt teszem, akkor rossz ember leszek, és börtönbe kerülök, vagy nagy problémáim lesznek. Sokszor kérdeztem anyámtól, hogy ugye, jó kislány vagyok. Azt gondolom, ezt a kérdést szerette a legjobban. Ezzel a kérdéssel erősítettem meg benne azt a tudatot, hogy egy rész vagyok belőle, hozzá tartozom, nem vagyok különálló személy.

Anyám elmondta, milyen gyenge, hullámzó, érzékeny a természetem, és mennyire könnyen át lehet engem verni, ezért bizonyos dolgok nincsenek rám jó hatással. Emiatt minden erős érzelmet kerülnöm kellett. Én hülye, hittem ennek a nőnek. Ráadásul

mindig az apámmal fenyegetett, akivel csak távoli kapcsolatom volt. Ha valami rosszat követtem el szerinte, azt mondta, hogy az apám nagyot csalódna, ha ezt megtudná.

A helyzet akkor vált elviselhetetlenné, amikor gimnazista lettem. Anyám még a tantárgyválasztásba is beleszólt. Eltitkoltam a dolgaimat, és szinte semmi lényegesről nem beszéltem otthon. Egy teljesen más személyiséget építettem fel, aki épp olyan volt, mint amilyet az anyám akart. Az igazi énem csak bizalmas társaságban jött elő.

A gimnázium második osztályában anorexiás lettem. Anyám teljes nyugalommal megjegyezte, hogy legyek csak beteg, ő nem segít. Szerencsémre voltak jó barátnőim és egy barátom, akik szembesítettek azzal, mennyire sovány vagyok, etettek és megakadályozták, hogy túl sokat mozogjak.

Az érettségi után néhány évig dolgoztam. Szerettem a munkámat, a kollégáimat, és minden újat szívesen megtanultam. Nagyon korrekt főnököm volt, akitől sűrűn kaptam kedvező visszajelzést és dicséretet a munkámat illetően. Ekkor tanultam meg azt, hogy jó vagyok, csupán csak azért, mert valamit jól teszek, és nem kell senkinek sem a kedvében járnom.

A munkahelyemen megismertem egy klassz, nálam két évvel idősebb srácot, aki nagyon rendes volt. Bő félévnyi együtt járás után azon kezdtünk gondolkozni, hogy összeköltözünk – az anyám természetesen megtorpedózta a szándékunkat. Az apám mindenről tudott, de anyám módszereiről semmit. Anyám azt mondta nekem, hogy ha összeköltözünk, rossz ember lesz belőlem – terhes leszek, tönkreteszem az életem és nagy gondjaim lesznek. Azt gondolta, hogy a tanulmányaimat is félbehagyom emiatt. Csak kilenc hónappal ezután vettem a bátorságot, hogy összeköltözzünk. Kilenc hónapig nem beszéltem sem az anyámmal, sem az apámmal. Nem látogattam meg őket – amúgy sem volt semmi közünk egymáshoz. 22 éves, felnőtt ember voltam. A következő epizódok előtt igazából soha nem volt rá mód, hogy helyrejöjjön a kapcsolatunk az anyámmal.

Anyám rákos lett. Megműtötték és minden lehetséges kezelést megkapott. A betegség alatt lelkileg nagyon zavart volt. Hol depressziós, hol boldog, reménykedő és így tovább. Megértettem, hogy ez a lelki dolog hozzátartozik a betegséghez. Az volt ebben a helyzetben a legrosszabb, hogy a család többi tagja nem beszélhetett az állapotáról. Mindent magunkban kellett tartanunk. Nem beszélhettünk anyánkkal az érzéseinkről, ha az épp nem felelt meg az adott időpontban uralkodó hangulatának. Családon kívül azt kellett mondanunk, hogy a válla fáj és meg fogják műteni. Én szerencsére tudtam beszélgetni a barátnőimmel, de az apámnak nem volt erre senkije. Amúgy is tabu lett volna a téma. A rák kezelése jól ment. Tökéletesen – ahogy egy orvos mondta.

A legrosszabb dolog most ősszel történt. A tanulmányaimban szünet következett. Erre az időre, úgy gondoltam, külföldre megyek. Elmeséltem ezt az anyámnak, aki benne volt a dologban, de úgy döntött, ne szóljunk erről az apámnak. Együtt tervezgettük, hogy a gyerekkori szobámat majd átrendezzük, új bútorok kerülnek oda, és hogy kint majd meglátogatnak a szüleim. Úgy tűnt, minden rendben. Amikor kiderült, hogy utazhatok, anyám egyszer csak azt mondta, nem támogat tovább. Elmondta, hogy apám is azon a véleményen van, hogy a külföldi utammal megszakítanám a tanulmányaimat, ez pedig nagy problémákat eredményezne stb. stb. Szörnyű lelki terror kezdődött, „józan ésszel" érvelések sorozata, fenyegetés és gyűlölködés. Anyám továbbá engem okolt a stresszért, amit én okoztam nekik. Ráadásul épp karácsony előtt. Nem hittem abban, hogy apám jóváhagyta volna anyám módszereit.

A karácsony maga volt a pokol. Az anyám úgy kezelt, mintha valami másodosztályú lény lennék, és egyfolytában megpróbált nyomást gyakorolni rám. A történtek nagy részére nem is emlékszem. Az ünnepek véget értek, és eljött az idő, hogy elbúcsúzzak. Hangsúlyoztam anyámnak, hogy még nem hoztam végleges döntést a külföldi utazásommal kapcsolatban. De mégis némi töprengés után arra jutottam, hogy belevágok. Felhívtam anyámat, és világosan elmondtam, hogy menni fogok. Először csak annyit

mondott, hogy szomorúságot, szenvedést és szégyent okozok neki, ha elmegyek. És majd meglátom, hogy nagy csalódások fognak érni. Ez volt az a pillanat, amikor rájöttem, hogy nem élhetem a saját életem. Keservesen sírtam. Úgy éreztem, zsákutcába kerültem, ahonnan nincs kiút. Gondolkodni kezdtem a dolgokon és arra jutottam, hogy ha én nem élhetem a magam életét, akkor más sem teheti. Gyógyszert vettem be és alkoholt ittam rá – öngyilkos akartam lenni. A kísérlet azonban nem sikerült, mivel a furcsa viselkedésem aggasztotta a volt barátomat. Eljött hozzám, majd bevitt az ügyeletre.

A következő nap, amikor rájöttem, mit tettem, iszonyú volt. Nem gondoltam, hogy ennyire súlyosan beteg vagyok. Középsúlyos depressziót állapítottak meg nálam, felírtak gyógyszereket és krízisterápiára küldtek. Most oda járok. Előjöttek a múlt szörnyűségei.

A nárcizmusról akkor hallottam, amikor egy barátnőm megkérdezte, gondolkodtam-e már azon, hogy az anyám vélhetően nárcisztikus. Ez eszembe sem jutott, de amikor utánajártam a dolognak, sok részlet a helyére került. Még több megerősítéshez jutottam akkor, amikor beszéltem neki azokról a fenyegető üzenetekről, amelyeket anyám küldött, mikor a külföldi utazásomon gondolkodtam. Itt egy példa: „Jó eltöprengeni a dolgokon. De a döntésed következményei szétzilálhatnak egy egész családot, és akkor már nem lesz otthonod. A felelősség vállalása jelenti azt, hogy valaki felnőtt." Apám azt mondta, hogy semmit sem tudott az üzenetekről, és elmesélte, hogy anyám őt is ugyanígy fenyegette folyamatosan. Beszélgetésünk alatt többször is elismételte, hogy nem tudtam volna szétzilálni a családot. Aztán még azt is elmesélte, hogy anyám őt a rákkal is sakkban tartotta, ebben a stílusban: „Nem tudom, mikor öl meg a rák." Ez csak megerősített abban a hitben, hogy apám soha, semmilyen szinten nem tudott anyám dolgairól, és hogy lényegében ő is áldozat. A betegséggel való fenyegetést én is átéltem. Elég bizarr dolog ezzel zsarolni valakit – főleg, hogy minden vizsgálati eredménye negatív volt.

Ezeket a feljegyzéseket 2007 végén írom. Még nem jöttem teljesen rendbe, de már jobban vagyok, mint eddig bármikor. Tudom, hogy van remény arra, hogy kigyógyuljak a depresszióból. Fény derült a mágikus „nagy problémára", amivel anyám mindig is ijesztgetett. Ő maga volt az. A legnagyobb probléma, amivel valaha találkoztam. De minden nehézséget meg lehet oldani. Egyszerűen tudni kell, mit cselekszünk. S amikor valaki ezzel tisztában van, egyszerűen bátornak kell lenni, és meg kell tenni azt, ami helyes. Én már nem tartom a kapcsolatot az anyámmal.

(LAUREENA)

Amikor a gyerekkel rosszul bánnak

A gyerekkel való rossz bánásmód egyik formája, hogy csak akkor létezik a szülei számára, amikor ők úgy akarják. Az anya például eltávolodik a gyerektől, és csupán akkor „veszi észre", amikor ő maga érzi ennek szükségét. Az anya lehet mártír, érzéketlen vagy agresszív, semmibe veheti a gyereket, illetve gondolhatja azt róla, hogy nem megfelelő. Fel is használhatja önnön nárcisztikus szükségleteihez a saját önértékelésének megtámogatására. Ekkor a gyereknek kell magán viselnie a szülő gyenge énképét, és újra meg újra a szülő kedvében kell járnia. A bántalmazás ilyen esetben lehet rejtett harag, vagy kettős mintázottságú kommunikáció, amikor a gyereknek nehéz felismernie és megértenie, mely érzelmek és cselekvések vannak egymással kapcsolatban – mi mikor jó, vagy rossz.

Az a gyerek, akivel rosszul bánnak, túlélési módszerként tagadhatja a szülő bántalmazását, és belekapaszkodhat egy idealizált szülőképbe. A lány istenítheti az apját, annak ellenére, hogy az erőszakos, vagy semmibe sem veszi őt; vagy a fiúgyermek igazságosnak és kedvesnek láthatja az anyját, holott az idealizált és a valós kép erős ellentmondásban van egymással.

A gyereknek nem sok alternatívája van: a jóléte és a túlélése a felnőttön múlik, függetlenül attól, milyen a viszonyuk. A gyerek nem is feltétlenül tudja, hogy rosszul bánnak vele. Többeknek okoz problémát felnőttként beismerni, hogy a gyerekkoruk nem is volt olyan boldog és biztonságos. A láthatatlan gyerekből olyan túlzottan kedves, gondoskodó ember válhat, aki még felnőttként sem képes meghúzni a saját határvonalait mások rossz tetteivel szemben, és nem tudja megfelelően kifejezni a kívánságait, az akaratát. A saját érzések efféle elrejtése időnként leplezett haragba fordulhat. Az ilyen emberről kiderül, hogy a külső védőburok alatt tüskés, sértődékeny, sebezhető valaki lapul, aki a saját határait indirekt módszerekkel védelmezi.

Ebben a könyvben a történetek nagy részében megjelenik az erőszak valamilyen formája. Szembetűnő, hogy sem az áldozat, sem az elkövető nem tartja a szóban forgó tetteket erőszakosnak, kivéve, ha durva fizikai erőszakról van szó. Azonban a gyerek lenézése, csúfolása, szándékos meg nem hallgatása, testi fenyítése, éheztetése vagy egyéb formában történő elhanyagolása mind rossz bánásmódnak és egyben erőszaknak is számít.

Az összegyűjtött történetek nagy része tartalmaz valamilyen emlékképet gyerekkori testi fenyítésről. A kutatások azt mutatják, hogy a testi fenyítés szorongást, érzékenységet, depressziót és akár agressziót is okozhat (Sariola, 1990).

„Anyát nem szabad zavarni"

Anyám hátára emlékszem. És arra, hogy őt nem volt szabad zavarni. Utólag azt gondolom, hogy sokkal jobb lett volna, ha egyenesen megmondja, hogy menjek a szobámba és foglaljam el magam, mert neki ezt, meg azt kell tennie. De az a szörnyen fojtogató csend, a sóhajtozás, a szenvedő tekintet és a szemöldökhúzogatás, valamint az örökös hárítás… Én úgy láttam, hogy az anyám tekintete mögött rengeteg harag volt, és nem értettem, hogy mi rosszat tettem. Ő képtelen volt az empátiára, és csak magára figyelt. Ezt gyerekként nem vettem észre, mivel a lakásunkat

mindig tisztán és rendben tartotta, nagyon jól főzött, és minden olyan jónak tűnt. Csak felnőttként és már anyaként jöttem rá, hogy anyám érzéketlen volt. Mindenért megsértődött, azt várta el, hogy a gyerekek őt dicsérjék, és az egész családon uralkodott a mártíromságával.

(„TENGERI CSILLAG")

„Belőlem csináltak bűnbakot"

Semmiféle negatív érzést nem fejezhettem ki. Azonnal visítani kezdtek velem, vagy nem szóltak hozzám, és csak duzzogtak. Azt mondták, megint megríkattam anyámat.

(HELLEVI)

„Láttam azt a kislányt, aki voltam"

A terapeutám megkérdezte, volt-e gyerekkoromban otthon erőszak. Azt feleltem, hogy sosem láttam erőszakot, és nem hinném, hogy az apám képes lenne effélére. Néha ugyan elvert, de erőszak nem volt. A terapeuta jelentőségteljesen nézett rám. Próbáltam védekezni, hogy hát ez így volt a '70-es években. Elmondtam, hogy szerintem a szüleim a legjobb tudásuk és képességük alapján jártak el mindenben, de már amikor kiejtettem a szavakat, akkor éreztem, hogy értelmetlen védeni a gyerek ellen irányuló erőszakot, amely – most már őszintén kimondva – fájdalmas seb volt számomra. Semmibe vettek, és gyakran éltem át, hogy szenvednek miattam, mintha rám untak volna. A terapeutánál láttam azt a kislányt, aki voltam. Nem árulhattam el őt azzal, hogy azt mondom, semmi rossz nem történt.

(ELIANA)

„A víziló látogatásai”

Számtalan olyan estére emlékszem, amikor a szüleim mindketten részegek voltak. Akkor aztán volt megalázás, csúfolás, gúnyolás. Teljes mértékben semmibe vettek, aztán jött a fizikai erőszak, és a szexuális molesztálás is. A mi nagyszobánkban jó nagy „víziló” élt.

(ELVIIRA)

„Anyám volt a fehérköpenyes, gyengéd nővér – hatalmas szívvel”

Anyám volt a család lelke, négy kicsi és egy „felnőtt gyereket” nevelt. Az apám egy egoista orvos volt, sajátos Isten-komplexussal. Negyvenévesen az alkoholizmus végzetes hatása alá került.

(NARSKUTARALLAA)

„Anyám lenézett és teljesen közönyös volt”

Az anyám humoros, becsvágyó nő volt, aki az ambícióit a gyerekein keresztül akarta megvalósítani. Anyáskodó nem volt, sőt nem is igen szeretett – legalábbis engem nem. Az anyai szeretet számomra teljesen ismeretlen fogalom, és a negatív érzések kifejezése is meg volt tiltva számomra.

(LAILA)

„Olyanok voltunk, mint egy ingatag ház”

Az apám nárcisztikus volt. Játékfüggő volt és minden pénzét a totóra költötte. Anyám tartott el minket. Apám nyolckor ágyba parancsolt, innentől láthatatlannak és némának kellett lennünk. Az új filctollainkat elvette, mert azt állította, úgyis a falra firkálnánk vele. Cibálta a hajunkat és elvert. A legkisebb indok miatt már ütött. Eldugta magának a friss kenyeret, a család többi tagjának a penészest hagyta elöl. Megkérdezte anyámat, hogy mi

lenne, ha közösülne velem és a nőveremmel, előbb vagy utóbb úgyis megteszi majd valaki. Ekkor 15 évesek voltunk.

Az anyám dühödten védelmezett minket. Amikor apám meghalt, az anyám a tapétát fordítva rakta fel a falra, és azt mondta: no, lányok, most rajzoljunk a falra! Az én anyám megfoltozza a kilyukadt ruhát, és mindent megjavít, amit csak meg lehet. Ölbe vesz és együtt sír velem – megvigasztal, és a fénybe emel. Az anyám a legcsodálatosabb lény a világon.

(ODES)

„A gyerekkoromból csak szörnyű dolgokra emlékszem"

Anyám kifejezetten rideg és érzelemmentes volt, féltem, amikor kijött a sodrából. Utólag ő ezt úgy mesélte, hogy rögtön odaszaladtam hozzá, amikor összecsapta a két kezét.

(SALLY)

„Apám azzal fenyegetőzött, hogy kiirtja a családunkat"

Anyám távoli volt és közönyös, apám üldözési mániás és agresszív, és gyakran használta a lelki erőszakot. A gyerekkoromból emlékszem a félelemre, a veszekedésre és az erőszakra: megtépték a hajamat, apám anyámat a falhoz csapta, monoklik voltak a szemünk alatt.

(NYILAS67)

A durva bánásmód formái

A gyerekkel általában a saját családjukon belül bánnak durván, vagy rosszul. Ettől függetlenül akár gyermekvédelmi intézményben, iskolában, vagy egyéb gondozási helyen is előfordul-

hat bántalmazás – idesoroljuk a fizikai, pszichés, szexuális és a narkotikumokkal történő visszaéléseket. Ezek megjelenési formája például a gyermek hiányos ellátása, gondozása, betegség esetén az ápolás elhanyagolása, az elhagyás vagy az ezzel való fenyegetés, alkohol vagy kábító hatású (gyógy)szerek fogyasztására kényszerítés, a gyerek tulajdonában lévő tárgyak megrongálása, verés, rázás, szexuális fogdosás, érzéketlenség, illetve gyűlölet a gyerek irányába. A harag támadó magatartásban, fenyegetésben, a gyermek kínos helyzetbe hozásában, hibáztatásában, hirtelen dühkitörésekben, irigységben és megkeseredettségben nyilvánulhat meg – de akár úgy is, hogy a gyereket nem hallgatják meg, illetve szükség esetén nem vigasztalják meg. A szülő képtelen szembesülni a gyerek bánatával, és ezért ilyen helyzetben vagy haraggal, vagy nevetéssel reagál.

A gyermeket bántalmazó személyből hiányzik az empátia, és annak képessége, hogy a gyerek igényeit a saját szükségletei elé helyezze. Az ilyen személy nem képes pozitív kommunikációra a gyerekkel, hanem egyszerűen a saját elviselhetetlen érzéseit vezeti le a gyereken.

„Az ütések hangja szinte széthasította a fülem”

Mindig a nagyszobában lévő kanapé mögé, a sarokba bújtam. Onnan semmit sem láttam, viszont mindent hallottam. Amikor az apám ütötte az anyámat, az ütések hangja szinte széthasította a fülem. A kezeimet hol a szememre, hol a fülemre szorítottam, de sajnos egyszerre nem tudtam mindkettőt eltakarni. Az anyám fájdalmasan sírt. Olyan volt, mint egy kölyökkutya vékony, reménytelen vonyítása – éppen olyan, mint amikor apám Mantát, a vadászkutyánkat fojtogatta. Annak ellenére, hogy elég energikus kutya volt, és nem volt tanácsos a gyerekeknek hozzányúlni, apám szorításában úgy nyüszített, mint anyám. Mindkettőjük nyüszítése bekúszott az álmaimba. Sok-sok éjszakát próbáltam végigvirrasztani, csak hogy ne halljam ezt a hangot. De a veszekedések is nagyrészt éjjel zajlottak. Néha már azt sem tudtam, hogy

a hangok a fejemből jöttek-e épp, vagy apám megint anyámat verte. Utána nem mertem odamenni anyámhoz és megvigasztalni őt. Összekuporodott, olyan apróra, hogy még nálam is kisebb lett, és ez megijesztett. Azt gondoltam, egyszer annyira összezsugorodik, hogy teljesen eltűnik. Az sokkal rosszabb volt, mikor apám anyát verte, mint amikor engem. Magamról tudtam, hogy belehalok-e, de a másikról ezt nem tudhatod.

(„APÁM ÁRNYÉKÁBAN")

A gyerek és az erőszak

A problémás családokban a gyereknek az ellene irányuló erőszak mellett sok esetben végig kell néznie és hallgatnia a szülei közötti erőszakot is. Azokban a családokban, ahol az apa bántalmazza a partnerét, a gyerekek az esetek 40-80 százalékában szem- és fültanúi a történteknek (Perttu, 2004). Számukra épp olyan káros – egyes kutatók szerint még károsabb – az erőszakot végignézni, mint elszenvedni azt. Finnországban 200 000 gyerek él olyan családban, ahol az apa veri az anyát. A mai kapcsolatokban minden ötödik nő megtapasztalja az erőszakot. A 15 évnél fiatalabbak közül évente 10-15-en halnak meg erőszak áldozataként, és közel 50 gyereket bántalmaznak annyira, hogy kórházba kerül. A STAKES felmérésére adott válaszokból kiderül, hogy 8000 fiatalból 8 százalék már élt át súlyos, 72 százalék pedig enyhe fizikai erőszakot, vagy testi fenyítést. Azokban a családokban, ahol a felnőttek között előfordul az erőszak, a gyerekek számára is nagyobb a kockázat, hogy az áldozatává válnak – az arány 45-75 százalék.

A gyerek bántalmazása ölthet aktív – a szülő valami rosszat tesz a gyerekkel, például testileg fenyíti –, illetve passzív formát is: valamilyen cselekvés elmarad, például a szülő elhanyagolja a gyerek fizikai igényeit, vagy nem védi meg a veszélytől. Aktív

pszichés bántalmazás során a gyereket kicsúfolják, vagy fenyegetik. Passzív esetben a felnőttek a saját problémáikat a gyerekre vetítik, így nem tudnak elégségesen megfelelni a szülői szerepkörnek.

„Add meg te, ha anyád nem adja!"

Az apám igen zavart személyiség volt. Gyakran csak feküdt az ágyban és ezt kérdezte: „Mit szólnátok hozzá, ha megölném magam?" Anyám csak azt felelte erre: "Öld csak meg!" Amikor 5 éves voltam, az apám összetörte az egyetlen játékomat. Ez egy nagynénémtől külföldről kapott kicsi, piros mandolin volt. Apám kérte, hogy ne cincogjak vele, de nem hallgattam rá, így fogta és a földhöz vágta a hangszert, és az el is törött. Senki sem kelt a védelmemre, senki nem vett az ölébe. Egyedül voltam és teljesen ledöbbentem. Amikor nagyobb lettem, még sokkal szörnyűbb dolgok történtek. Tudom, hogy anyám tisztában volt azzal, apám miért könyörgött nekem, mire értette, hogy „add meg te, ha anyád nem adja!". A bántalmazás mellett előfordult gyilkossági kísérlet is. Mindig én voltam a rossz. Ezt a terhet iszonyú nehéz volt cipelni.

(LYYDIA)

A családon belüli erőszakot elszenvedő gyerekek nem beszélnek a történtekről – sem mások előtt, de még otthon sem. A szégyen óriási, és általában van egy ki nem mondott szabály, hogy „ezekről a dolgokról nem beszélünk". A tapasztalatok pedig csak halmozódnak. Ha egy gyerek folyamatosan instabil környezetben él, ahol ráadásul szemtanúja vagy elszenvedője az erőszaknak, egy idő után az alábbi tünetek jelentkezhetnek nála: memóriazavar, alvászavar, visszahúzódás a saját világába, az érzések nem megfelelő kezelése, folyamatos félelemérzés, a közelség és az érintés kerülése, szomorúság, lehangoltság, visszafejlődés a korosztályra jellemző cselekvésekben és gon-

dolkodásban, gyűlölködés és ágybavizelés. A gyerek énképe is torzulhat: indokolatlan bűntudat vagy dühkitörés jelentkezhet nála, könnyebben válhat baleset áldozatává, leragadhat ugyanazoknál a játékoknál, előfordulhatnak nála magatartás- és személyiségzavarok, pszichotikussá válhat, és felnőttkorban fokozódhat a bűnözés iránti hajlama.

A szülők közötti konfliktusok és az erőszak jelentősen veszélyeztetik a gyermek fejlődését. Azért, hogy a gyerek meg tudja őrizni a szüleihez való kötődését, a saját viselkedését változtatja meg – ez végül eredményezheti azt, hogy a gyerek önmagával, más emberekkel, a világgal vagy a jövővel szemben elutasítóvá válik. A legmélyebb sebeket az okozza, hogy a gyerek bántalmazója épp a gondviselője is egyben.

A gyerek nehezen érti meg a remény és a reménytelenség folyamatos váltakozását a családon belül. Félhet az éjszakai veszekedésektől, amiknek fültanúja, és amelyeket senki nem magyaráz el neki. Amikor aztán reggel mindenki úgy viselkedik, mintha mi sem történt volna, a szituáció kaotikus marad számára, és mivel a problémát nem tudja megnevezni, az nem ölt testet és ez tovább nyugtalanítja a gyereket.

„Ne higgy senkinek, ne kívánj semmit”

Szegény családba születtem, és azt gondolom, hogy nem kívánt gyermek voltam, mivel már amúgy is túl sok testvérem volt. Nem emlékszem egyetlen olyan alkalomra sem, amikor anyám a nevemen nevezett volna: névtelen voltam. Természetesen meg voltam keresztelve, de anyám nem használta a nevem. Arra sem emlékszem, hogy valaha is a szemembe nézett volna, vagy leültünk volna ketten, csak úgy, beszélgetni. Soha nem éreztem a szeretetét, vagy hogy fontos vagyok neki. Sosem kaptam karácsonyi vagy születésnapi ajándékot. Egyszer sem voltam felköszöntve.

Ötévesen tanultam meg biciklizni. Boldog voltam és büszke. Amikor anyám kint dolgozott a földeken, arra bicikliztem és kiabáltam neki, hogy észrevegyen. Megbillentem és nekimentem

a kerítés póznájának. Eltört az egyik ujjam. Anyám nem vigasztalt, sőt inkább mérges volt, hogy félbe kellett szakítania a munkát. Még csak orvoshoz sem vitt.

Csodálkoztam azon, hogy miért kerül az anyám. Selejtesnek gondoltam magam, hogy soha nem vagyok elég jó, mindegy, hogy mit teszek, vagy mit nem. Anyám csak akkor tudott örülni, ha bocsánatot kértem olyasmikért, amiket el sem követtem, de amiket szerinte én tettem. Gyakran kértem bocsánatot. Anyám viszont sokszor hozott kínos helyzetbe, vendégek előtt is. Amikor hazamentem, és jó jegyeket vittem – általában 8-as körülieket –, anyám még csak meg sem nézte a dolgozatomat, csak odabökte, hogy ő mindig 10-eseket kapott.

Egy szép nyári napon meg akartam lepni őt. Rossz kedve volt, mert meg kellett válnunk a marháink egy részétől. Felmásztam egy közeli sziklára, hogy virágot szedjek neki. Szép csokorba kötöttem őket. Amikor odaadtam neki, azt gondoltam, örülni fog. De mi történt: hisztérikusan ordítani kezdett és azt követelte, hogy semmisítsem meg a csokrot. Teljesen elképedtem. Azt üvöltötte, hogy mérgező virágokat szedtem, és arra kényszerített, hogy tüntessem el a csodálatos bokrétát.

Soha nem voltam elég jó. Otthon nem csinálhattam semmit. Nem takaríthattam. Ha kézzel szerettem volna mosni, anyám azt mondta, hogy kifogyott a kútból a víz.

Anyám mindig a lábaimat csúfolta. „Csámpásan jársz, te szerencsétlen kacskalábú" – mondta és kinevetett. Ezek a mondatok mély sebeket ejtettek rajtam. A saját lányom lábait is épp olyan torznak látom, amilyennek anyám gúnyolta régebben az enyémet. Valójában kifejezetten szép, kecses lábam van – olyan vékony, hogy alig találok rá cipőt. Ennek ellenére továbbra is gyötörnek a rémképek: még mindig elefántlábakat látok.

Amikor megjött az első havivérzésem, nagyon tisztátalannak éreztem magam. Az anyám nem adott egészségügyi betétet, de még pénzt sem rá. Egyedül kellett megoldanom a helyzetet. A szivacsmatracból voltam kénytelen darabokat kivagdosni,

amiket aztán tamponként használtam, majd az esővízgyűjtő csatornában mostam ki. Sokszor átáztam. Borzasztó kellemetlen helyzetekbe kerültem az iskolában, amikor összepiszkítottam a székem.

Amikor lekonfirmáltam, az ajándékba kapott pénzből levágattam és bedaueroltattam a hajam, sőt még a fülem is kilyukasztattam. Akkor hagyott anyám lelkileg végleg magamra. Ez már túl sok volt neki. A rákövetkező évben munkát kaptam egy boltban. Erre ő csak annyit reagált: „Hiszen még számolni sem tudsz…" Soha nem örült velem – még akkor sem, amikor végre megszületett az oly régen várt gyermekem. A születésre azt a csokrot hozta be, amit ő kapott még három héttel korábban a születésnapjára. A virágok természetesen már hervadtak voltak. Szégyelltem magam. Úgy éltem meg, hogy anyám nem fogadja örömmel a gyermekem.

A gyerekkoromban belémvert tudást így tudnám összefoglalni: „Ne higgy senkinek, és ne kívánj semmit, akkor nem ér csalódás sem…" Felnőttként szenvedtem már anorexiában, bulimiában és voltak súlyos pánikrohamaim is.

(LYYDIA)

„Anyám mindig sírt"

A szüleim 12 éves koromban váltak el, mivel anyám megcsalta apámat Timóval. Másfél hónappal a válás után találkoztam Timóval. Mindent megpróbált, hogy a kedvemben járjon, ajándékokat hozott és mindenfelé elvitt. Szerintem le akart kenyerezni. Nem emlékszem, mikor kezdtem furcsa dolgokat felfedezni Timóban. A legrosszabb az volt, hogy anyám mindig sírt. Timo ribancnak nevezte, és azt állította, hogy más férfiak is feljárnak hozzánk. Észrevettem, hogy anyám ismerősei és rokonai közül többen nem kedvelték Timót. Így utólag egyáltalán nem csodálkozom ezen. Anyám sokszor sírt és eldöntötte, hogy elválnak, aztán mégis mindig kibékültek.

Amikor egyszer kettesben voltunk Timóval, „kis szarházinak" nevezett, „akiből soha nem lesz senki". Anyám nem hitt nekem, amikor ezt elmeséltem. Azt gondolta, problémás vagyok és csak Timóval akarok kiszúrni. Amikor 13 éves voltam, Timo nekivágott a konyhaajtónak és beütöttem a hátam a kilincsbe. Anyám és Timo nálam egy évvel fiatalabb lánya is jelen volt, látták, mi történt, de nem tettek és nem is mondtak semmit. Ez nem azt jelenti, hogy anyám nem törődött velem, egyszerűen csak nem akart elhinni semmi rosszat az élettársáról. Timo nagyon jól tudott manipulálni. Velem semmi rosszat nem tett, de attól szenvedtem, amit anyámmal művelt.

Amikor 14 éves voltam, Timo ajándékot hozott nekem Tallinnból: fekete csipkemelltartót és tangát. Hánynom kellett. Még most is a hideg futkos a hátamon, ha arra gondolok, vajon mi lehetett a szándéka. Turkált a holmijaim között, hogy tudta a melltartó- és bugyiméretemet?

Egyik karácsonykor Timo valamiért megharagudott anyámra. Azt mondta, odaadja az üdvhadseregnek a nekünk szánt ajándékokat. Azt mondta, hogy az ilyen emberek nem érdemelnek semmit. Máskor, ha mérges lett, összegyűjtötte az összes, anyámnak korábban vett ajándékot – ruhákat és minden mást – és elvitte azokat. Egyszer még egy olyan kabátot is elvitt, amit anyám vett magának. Ha anyám vett Timónak ajándékot, volt, hogy nem fogadta el, ha éppen olyan hangulata volt. Azt fejezte ki ezzel, hogy az ajándék nem volt elég jó neki.

Timo 200 kilométerre lakott tőlünk, de mégis úgy nyomozott utánunk, hogy az már rémisztő volt: elvezetett a házunk előtt a kocsijával, felhívta és ijesztgette anyámat. Már elváltak, amikor egyszer anyám felhívott és azt mondta, zárjam kulcsra az ajtókat, mert Timo arrafelé ólálkodik. Megijedtem és pánikba estem, de aztán felébredt bennem valami dacos bátorság és kinyitottam az ajtót, amikor becsöngetett. Ridegen távolságtartó voltam, ezt Timo észrevette, és negédesen csak annyit kérdezett, hogy vagyok, és mi újság az iskolában.

Igaz, évek óta nem láttam Timót, de még most is félek, amikor a városban járok. Akkor is szorongani kezdek, ha csak egy, az övéhez hasonló autót látok. Egyszer ugyanis megtörtént, hogy egy kanyargós úton autóztunk, ahol egyébként 60–70 km/h volt a sebességkorlátozás, Timo viszont teljes hangerőre állítva az autóhifit legalább 150-nel vezetett. Halálfélelmem volt. Timo meg csak nevetett. Timo szörnyen rossz ember volt.

(SIRJA)

„Ha a felnőttek így viselkednek – akkor felnőttek egyáltalán?"

A mostohaapám és anyám házasságában mindig jelen volt a lelki erőszak. Nekem azt mondta a mostohám, hogy ugyanolyan lúzer vagyok, mint az anyám, és soha nem lesz belőlem senki. Többször is mondta, hogy kidob a házból. Engem kispuncinak hívott, a barátomat meg fatökűnek nevezte. Volt, hogy nekem esett, sőt egyszer el is ítélték anyám bántalmazásáért.

(INKKU)

„Ha mindenkire csak annyit mérnek, amennyit elbír, akkor még milyen erősnek kell lennem?"

Egyéves voltam, amikor a szüleim elváltak. Az apám ivott és erőszakos volt. A gyámságot anyám kapta meg, apámmal csak néha találkoztam. Az első gyerekkori élményem nagyjából hároméves koromra, vagy kicsivel korábbra tehető. A könyvespolc előtt állok, kezemben egy zacskó cukorka, és mohón szopogatok egy ánizsos medvecukrot. A polc mögötti falat bámulom, és tisztán érzem, hogy ha így, csendben és mozdulatlanul állok, minden jól van. Ha visszagondolok erre a pillanatra, még most is olyan szorongás és félelem tölt el, amelynek nem tudom az okát.

Anyám gyakran hozott haza mindenféle háziállatot, de amikor elmúlt a kezdeti lelkesedés, elajándékozta őket. Ezekből az idők-

ből emlékszem egy keverék kutyára, aki még nagykorára sem tanulta meg, hogy ne csipkedjen. Viszonylag nagy termetű volt és mindenhová utánam jött. Végül a mostohaapám elvitte elaltatni. Nagyon hiányzott utána nekem ez a kutya. Vigaszként egy macskát vettünk magunkhoz. A mai napig nem értem, miért, ugyanis anyám világéletében gyűlölte a macskákat. Talán nem meglepő, hogy a macska sosem lett szobatiszta, és mindent megsemmisített, ami a karmai közé került. Azt mondták, leesett az erkélyről, de azon sem lepődnék meg, ha kiderülne, hogy anyám egyszerűen csak kidobta szegény kiscicát.

Meg csak egyszer vertek – amikor négyéves voltam –, de akkor aztán rendesen. A húgommal (aki egyéves lehetett) az udvaron játszottunk. Felfedezők voltunk, és expedícióra indultunk: elmentünk az udvarról, miközben anyánk délutáni csendespihenőjét töltötte. Amikor hazaértünk, kiabáltak velünk, engem meg is vertek. Emlékszem a fájdalomra és a félelemre, de másra nem. Utólag anyánk elmesélte, hogy a közeli gáthoz kalandoztunk, és amikor hazaértünk, a húgom ruhája csurom vizes volt. Anyám így emlékezett vissza: „Te hülye idióta, megfürdetted a gátnál. Persze, tudom én, meg akartad ölni a testvéred – már akkor, te beteg kölyök!"

Alsós koromban néhány évet Svédországban töltöttünk – ezek voltak gyermekkorom legboldogabb évei. A kutyát, amit a mostohaapám vett, anyám a költözés előtt, csak úgy, szó nélkül elvitte egy barátnőjéhez. Annyira hiányzott nekünk az a kutyus, hogy nem is akartunk másik háziállatot. A napjaim az iskolában, az út az iskoláig, majd haza, elég hosszúak voltak. Anyám a karrierjére összpontosított, és amikor otthon volt, akkor is igen távolságtartóan viselkedett. Az addig is ismert háziállat-mániája folytatódott. Először néhány aranyhalat szereztünk be, ezeket egy, később még egy kutya követte. Őket jobbára én gondoztam, de igazából örültem is ennek, mivel épp elégszer láttam, amint anyám vagy a mostohaapám a nyakszirtjénél fogva vágta ki a kutyát az ajtón.

Aztán meghalt a nagyapám. A második felesége megunta alkoholista férje pátyolgatását, és elváltak. A válási procedúra vége felé a nagyapám már tényleg rengeteget ivott és a saját világába menekült, végül felkötötte magát. Amikor értesültem a dologról, láttam, hogy anyám sír, mégsem tudtam elhinni, hogy mindez megtörtént. A hír hallatán anyámmal azonnal Finnországba utaztunk, hogy megszervezzük a temetést. Egy tízéves gyerek agyába belevésődik az átkelés a komppal és a 600 kilométeres autóút, amely alatt a csendet csak a rádió hangja törte meg. Végre otthon voltunk, de csak anyám végtelen bánatára emlékszem, amellyel képtelen voltam azonosulni, és amelyből kirekesztettek. Nem hinném, hogy tudomása lett volna a létezésemről, amikor whiskys üveggel a hóna alatt ült a padlón, egyre csak sírt, és semmire sem reagált. A temetésen aztán végre én is mertem sírni – amíg anyámra mások vigyáztak.

Vettünk egy telket és elkezdődött az építkezés. A Finnországba költözés visszalépés volt. A munkálatok idejére anyám a fiatalabb húgaimmal együtt hazaköltözött. Mi az idősebb húgommal még Svédországban jártunk iskolába, és a mostohaapámmal csak hétvégenként utaztunk haza. Ebben az időben anyámnak lett egy barátja Finnországban, még teherbe is esett tőle. Mivel nem volt bizonyos az apaságot illetően, az abortusz mellett döntött. Nem sokkal később ismét állapotos lett. Így született meg a legkisebb húgom. Utólag anyám így töprengett a dolgokon: „Igazából nem terveztem és nem is akartam őt, de hát nem mehettem újból kaparásra."

Ekkortájt kezdett el anyám inni. Eleinte csak hétvégén ivott, keveset. Aztán egyre sűrűbben és egyre többet. Szörnyülködve gondolok vissza arra, amikor jókedvűen elmesélte a családi jó barátoknak az első otthon töltött éjjelt: a baba felébresztette a sírásával, majd megivott egy üveg vörösbort – a császármetszés után, gyermekágyasan. A legkisebb testvérünk nehezen aludt el: emlékszem babakorából a kétségbeesett kimerültségére, amelynek az oka az órákig tartó altatás volt. Mi, a nagyobb testvérek, igen sokat gondoztuk őt.

Amikor ivott, anyám sokat mesélt a gyerekkoráról és a fiatalságáról. A történeteiben mindig kiemelte azt, amivel még évek múlva is magyarázni próbálta a nemtörődöm életét – meg kellett, hogy értsük ezt, mivel neki mindig olyan nagyon nehéz volt az élete. A nagyapám ivott. Egyszer le is csukták ittas vezetésért, még amikor kicsik voltak a lányai. A nagyanyám állami gondozásba adta a lányait, de később a nagynénémet kivette onnan. A nagyapám nem sokkal a szabadulása után kivette anyámat az intézetből, otthagyta a fodrásznál, majd elment italozni. A fodrász elvitte anyámat egy ismerőshöz, aki már régebb óta nevelőszülőként dolgozott. Anyám gyakran sírt: „Sosem volt igazi családom. Honnan tudhatnám, milyen egy igazi anya, amikor nekem sosem volt?" Mi, gyerekek, versenyt sírtunk vele és azt bizonygattuk, hogy ő a legjobb anya.

Nagyon nehéz volt beilleszkedni a kicsi faluközösségbe. Könnyű prédája lettem az iskolai bántalmazóknak, mivel senkit sem ismertem, aki a védelmemre kelt volna. A bántás aztán az iskolán kívül is folytatódott. Vasárnap sírtam, amikor a közelgő hétre gondoltam, a sok gonosz beszólással, lökdösődéssel és rugdosással. Próbáltam nem reagálni a csúfolódásra, és azt reméltem, hogy véget ér. Sajnos elviselhetetlenül sokáig tartott a dolog. Addig, amíg a bántalmazóim megunták, és kerestek maguknak egy újabb áldozatot. A többi gyerekhez hasonlóan a szüleimnél próbáltam biztonságot keresni. Amikor anyám részletekbe menően megkérdezte, mivel csúfolnak, milyen gúnynevekkel illetnek, semmire sem gyanakodtam. Aztán egy hét múlva az említett csúfneveken kezdett hívni – és minél nagyobb volt a hallgatóság (ismerősök, vendégek, rokonok), annál jobban élvezte.

A kiskoromban elsajátított viselkedésminta, miszerint a haragot nem volt érdemes sem kimutatni, sem kitölteni, remekül „működött": táplálkozási zavarom lett. Előfordult, hogy napokig böjtöltem, aztán mindent magamba tömtem, majd rosszul lettem, és mindent kihánytam, amit addig megettem. A naplómba pontosan feljegyeztem az elfogyasztott kalóriamennyiséget, azt is,

hogy hányszor hánytam, és hogy mikor mozogtam. Az iskolatársaim hamarosan felfigyeltek arra, hogy étkezéskor az adagjaim egyre kisebbek lettek. Még a legfinomabb utalást sem voltam képes elviselni azzal kapcsolatban, hogy a viselkedésem aggodalomra adhat okot – pedig adhatott. Megsértődtem, duzzogtam, félrevonultam sírni, vagy olyan bántóan csattantam fel, hogy a társalgás azonnal félbeszakadt. Ebben az időben otthon rendszeresen mérték a súlyunkat, és anyám többször is méltatlankodott, hogy milyen hájas vagyok (163 cm és 45 kg), majd büszkén kijelentette: „Amikor megszültelek, és hazajöttem a szülészetről, csupán 40 kg voltam, és én 170 cm magas vagyok!"

Anyám mindenféle elméleteket gyártott. Hirtelen jöttek a felismerései, és leginkább részegségében. Ezek közül a legemlékezetesebbek, hogy pszichés problémáim vannak, drogfüggő vagyok, más a szexuális beállítottságom stb. Időnként meg volt róla győződve, hogy a mostohaapám szexuálisan kihasznál, hogy leszbikus vagyok, ribanc, őrült, illetve frigid. Sajnos sokan el is hitték neki. Igen meggyőzően adta elő kedvenc szerepét: a krízis közepette is gondoskodó anyát.

A nagynéném mesélte, hogy az anyám sosem volt kiegyensúlyozott, megfontolt. A tetteiben inkább impulzív, a véleményét tekintve pedig mindig nagyon ingatag volt. Már nagyon fiatalon kezdett alkoholt fogyasztani és a szexuális élettel is hasonló volt a helyzet. Ugyanakkor az iskolában csendes, félrehúzódó volt – osztályelső, matematikából például kiugróan tehetséges. Sűrűn váltogatta a fiúit, legtöbbször a szakítás előtt már kiszemelte az adott társaságból a következő srácot. Tizenöt évesen már az is előfordult, hogy egyszerre több férfival találkozgatott. Nem volt fontos a férfi kora, családi állapota, gyerekeinek száma.

Anyám késő estig dolgozott, a mostohaapám pedig még Svédországban állt munkába. A háztartási munkák így az én nyakamba szakadtak. Mosni nem mostam, de takarítottam, főztem, sütöttem, gondoztam a kutyákat, és sokszor anyámat is fuvaroztam. Előfordult, hogy hét közben italozni ment, és haza sem jött.

Reggelente fojtogató érzéssel a torkomban odalopóztam a hálószobája ajtajához, hogy megnézzem, hazajött-e. Idegesítő volt, hogy azon kellett gondolkodnom, hogy elvigyem-e a testvérem a napközibe, és hazudjam-e azt, hogy anyám beteg. És mi történik akkor, ha anyám hazajön, és elmegy a húgomért – odaadja a gondozónő a húgomat a részeg anyámnak? Vagy maradjak otthon a húgommal, és telefonáljak a napközibe, hogy beteg a testvérem? Az iskolában is gondban voltam. Azt mégsem mondhattam, hogy anyám trafikjában dolgozom, mivel anyám olyan szörnyen másnapos. Egy tanár sem hitte volna el.

Az ilyen kiruccanások után anyám általában napokig nem ivott, de az is előfordult, hogy amint hazaért, azonnal folytatta az italozást. Rossz volt nézni, mennyire rosszul érzi magát – sírt és ordított. Mikor eszméletlenre itta magát, még akkor is azon gondolkodtam, vajon mit tehetnék, hogy anyám jobban érezze magát.

A kimerültséghez vezető utam bűntudattal volt kikövezve. Minden rosszat megpróbáltam elviselni, elláttam a háztartást, az iskolában helytálltam, elvégeztem a hétvégi munkát és emellett próbáltam fenntartani a fontos baráti kapcsolataimat is. Aztán én is elkezdtem inni – néha csak azért, hogy aludni tudjak, néha pedig azért, hogy egy kis időre megszabaduljak a rossz érzéseimtől, vagy a társaság miatt. Részegen jobban el tudtam viselni anyám csipkelődéseit. Persze az ivástól még rosszabbul éreztem magam, időnként visszaadtam anyámnak, amit ő rám mért. Ilyenkor kiéleződött a helyzet, és anyám megütött. Az ördögi kör igen gyorsan bezárult. Olyan bátornak, erősnek és frissnek mutattam magam, mint még soha. Lógtam az iskolából, mert az embertömeg gondolata is nyomasztott. Az iskolában pedig újfent meg kellett volna magyaráznom a távollétem okát, azaz hazudnom kellett volna. Egyes tanárok megértően viszonyultak hozzám, ha el mertem mondani nekik egy-egy töredéket az igazságból. Eljártam az iskolai kurátorhoz. A beszélgetés sokat segített a rossz élmények által okozott feszültség oldásában.

Anyám iszákossága egyre rosszabb lett – sokat veszekedtek hétvégenként a mostohaapámmal. Fiatal fiúkat hívtak hozzánk, akik nálunk ittak és dorbézoltak, de úgy, hogy senki sem tudott közülünk aludni. Szerintük én fárasztóan pedáns voltam, a fel-
nőttek meg lazák és klasszak. Sokszor hangosan méltatlankodtak azon, hogy miért vagyok annyira hálátlan és problémás, amikor olyan jó sorom van. Nem is akarom tudni, hogy mi mindennel tömték tele a fejüket. A testvéreim rettenetesen szenvedtek, és sokszor nem tudtam annyira elnémítani a tivornyázás és a verekedések zaját, hogy ne hallják. Nagyon rossz érzés volt. A lárma közepette is sokszor odakiabált az anyám: „Látod, már megint mit értél el? Most elégedett vagy?"

Az egyik fiú, Matti, nagyon tetszett. Ő lett az első barátom – egy fiatalkorú bűnöző, akit már többször elítéltek bántalmazásért és autólopásért. Amikor találkoztunk, együtt élt egy lánynyal, akit otthon vert az apja. Matti azzal dicsekedett, hogy a lány védekező reflexe – a kezeit az arca elé emelte és a sarokba kuporodott – annyira fel tudta bosszantani, hogy újra és újra megverte. Én már annyit féltem az életemben, hogy nem akartam, hogy nekem is dirigáljon. Talán ez volt az egyik oka annak, hogy engem sosem vert meg. Néha meglegyintett, párszor fojtogatott, addig, amíg elvesztettem az eszméletemet. És a lelki erőszakot is kiválóan művelte.

Ugyanazt a küldetést folytattam, mint anyámmal – elhitettem magammal, hogy ha eléggé szeretem, és türelmes vagyok, Matti megváltozik. Az egész mégis egyre rosszabb irányba haladt. Egyik nap arra ébredtem, hogy benne vagyok egy párkapcsolatban, amiben „kibaszott kurva" volt a becenevem, előfordult, hogy a hajamnál fogva rángattak végig a padlón, mert egyszer nem akartam szaunázni menni, illetve egyszer tisztességtelen hangon mertem beszélni. Egyszer, amikor nálunk vendégeskedtek a barátaim, Matti megfenyegette őket, mert túl sok figyelmet szenteltem nekik. Hozzájuk – és a testvéreimhez – vágta a lámpát, a könyvespolcot, az ételt és amikor a kutyám odajött hozzám megvigasz-

talni, Matti nekiesett a fúrógéppel. Valamivel később az én lábamat is meg akarta sebezni ugyanazzal a fúróval.

Ez mind nálunk, otthon történt, mivel nem mertem volna egyedül Matti lakására menni. Anyám soha nem avatkozott közbe, hogy a védelmemre keljen. Ha Matti történetesen nekem esett, anyám még örült is, és próbálta kicsit tovább hergelni. „Na, most aztán megkapod a magadét, te hálátlan dög. Megérdemled – talán végre megtanulod, hogy befogd a pofádat!"

Azt hiszem, hogy anyám hozzáállását valahol elfogadtam és azt gondoltam, hogy ez mind helyénvaló és valóban megérdemlem. Elvonultam a magányomba énekelni. Általában valami rock dalt, amelynek a szövege jól leírta az önpusztító érzéseimet és a gyűlöletet, amit anyám iránt éreztem, például a Guns N'Roses Used to love her *című számát. Ezután nyugodt tudtam maradni akár órákig, pedig anyám sokszor az ajtó előtt állt és ordított: „Fel sem fogod, mennyire beteg vagy. Egészséges ember nem zárkózik be a szobájába, hogy ilyen szart énekeljen!" Ez volt az általánosan használt jelző minden zenére, amit hallgattam, a countrytól a punkig.*

Anyám egyre provokatívabban és agresszívebben viselkedett. Amikor egy bizonyos szintig leitta magát, kötekedni kezdett és addig nem hagyta abba, amíg valaki el nem vesztette a türelmét. A legfontosabb az volt, hogy veszekedés legyen – az, hogy kivel és miről veszekszik, teljesen mindegy volt. Mattin kívül senki sem reagált anyám provokációira. Ő viszont egyszer addig verte anyámat, amíg bekékült a szeme. Anyám büszkén mutogatta a monokliját a gyógyszertárban.

A veszekedéseket követő reggeleken anyám mindig rejtélyes módon „elfelejtette", amit mondott és tett. Ha valamelyikünk meg volt sértve, vagy mérges volt, elkerekedett szemekkel méltatlankodott: „Már megint mi a csodát tettem?" Ha visszamondtuk neki a gonoszkodásait, akkor előfordult, hogy napokig duzzogott és felvette a mártírszerepet. Ezek a rejtélyes „emlékezetkiesések" mindannyiunkat frusztráltak. Egy ideig elmondtuk neki, hogy

miket tett. Ez kihozta a sodrából. Szerinte mi azt gondoltuk, hogy jobbak vagyunk nála, és hogy van pofánk hazudni, hiszen soha életében nem tenne olyanokat, amikről beszélünk. De ha történetesen előfordulna, hogy effélét tesz, honnan vesszük a bátorságot, hogy őt bíráljuk?

Depressziós lettem. Lelkileg annyira kikészültem, hogy nem tudtam őszinte, pozitív érzelmeket megélni. És mivel ivással próbáltam zsibbasztani magam, illetve tanulással, munkával és a többiekről való gondoskodással próbáltam elterelni a figyelmem, a közérzetem csak tovább romlott. Hetente többször is leittam magam, hajnalban egyedül ültem részegen – sírtam és felvagdostam a csuklómon az ereket.

A józanság merő szenvedés volt, ezt általában tovább rontotta a másnaposság és a különféle szorongások. Jó, ha éjjelente három órát aludtam, azt is megszakításokkal. A fáradtságtól még roszszabbul lettem és megjelentek a pánikbetegség tünetei is. Ezekre a furcsa, asztmaszerű rohamokra csak évekkel később találtam magyarázatot. Anyám szerint csak magamra akartam vonni a figyelmet és bolond voltam. Azt mondta, hogy hülyén születtem, mint mindenki az apám családjában. Elolvasta a naplómat és a jelenlétemben minden ismerősnek elmondta, hogy nem szabad túlzottan rám figyelni, mivel orvosi könyvekből megtanulom a betegségek tüneteit, hogy sajnálatot tudjak másokból kicsikarni. Egyre elszántabban próbáltam megszabadulni az életemtől – elég borzalmas volt minden ahhoz, hogy a halált kívánjam, még szörnyűbb, hogy az sose sikerült, de hogy valaki ezzel még gúnyolódjon is…

Ha nem a csuklóimat szabdaltam fel, napokig éheztem. Csontvázakat, fekete tájakat, és más lehangoló képeket rajzoltam, illetve festettem. Anyám kiakadt: „Mi a csudának fizetjük a művészeti szakkört, ha ott csak ilyen szemetet tanítanak? Festhetnél valami nőiesebbet, például virágcsendéletet. Ezeket a képeket senki sem bírja nézni, meg különben is, milyen férfinak kell egy ilyen nő?" Azért festettem, mert rosszul éreztem magam, és vala-

hogy ki kellett fejeznem a rossz érzést. Segítségért kiáltottam, de senki nem felelt.

Amikor egyik reggel ébreszteni mentem az anyámat, Matti kabátja mellette volt az ágyon, és Matti a nagyszobában feküdt a kanapén (tehát nem mellettem, mint általában). Amikor rákérdeztem a dologra, anyám azt felelte: „Nem csináltunk semmit, ne is gondolj olyasmire. Igaz, semmire sem emlékszem." Néhány napig duzzogtam, és azon gondolkodtam, vajon az anyám valóban ilyen hihetetlenül butának tart-e. Aztán egyik este az anyám leültetett egy pohár borral a konyhaasztalhoz és azt mondta: „Beszéltünk Mattival a dologról, és az, amit gyanítottál, vélhetően meg is történt."

Teljesen ledöbbentem – hisztérikusan nevetni kezdtem, és sipító hangon kérdeztem, hogy mi a fenének bújtak ágyba, hogy képzelték, hisz vagy húsz év a korkülönbség köztük. „Amikor először megláttam Mattit, tudtam, hogy meg fog történni. És ezzel a téma le van zárva" – mondta az anyám.

Matti nagyon rosszul bánt velem, de anyámmal szemben gyakran megvédett. Szégyellte magát anyám dühkitörései miatt, kiabált, visszaütött, átvitt a másik szobába, a biztonságba, megölelt és mint egy mantrát, azt ismételgette: „Annyival jobbat érdemelnél, ez az összes szar nem igaz, igazából jó ember vagy. NE FELEJTSD EL!" Azaz végre volt valaki, aki hitt bennem, én már nem mertem segítséget sem kérni. Egyszer anyám azért gurult be, mert éjszakára át akartam menni egy barátnőmhöz, hogy ne legyek otthon az éppen aktuális italozáskor. Már kiléptem az ajtón, amikor utánam vetette magát, megragadta a kabátomat és a felsőtestemet nekivágta a téglafalnak. Annyira megijedtem, hogy még védekezni sem tudtam. Ha anyám ütött, érdemesebb volt odatartani a másik orcámat is, mert akkor általában gyorsabban lenyugodott, mivel megunta a dolgot. Matti közbelépett: két barátjával letépték rólam az anyámat, és bevitték a házba. Addig tartották lefogva és az előszobaajtónak szorítva, amíg el nem tűntem a láthatáron.

Anyám és a mostohaapám között egyre durvábbak lettek a viták. Sokszor bennünket, gyerekeket is belekevertek a veszekedésbe, tőlünk várták, hogy igazat adjunk valamelyikünknek. Legtöbbször olyan dolgokról volt szó, amelyekről fogalmunk sem volt. Számtalanszor kértem bocsánatot a húgaimtól azért, mert nem tudtam őket megvédeni ezektől a rossz dolgoktól. Gyerekek voltunk, akiket abban a hitben neveltek, hogy a felnőttek logikátlan magatartásáért és problémáiért mi, gyerekek vagyunk a felelősek.

Véget ért a gimnázium második éve. Nagyon sok hiányzásom volt és három figyelmeztetésem is. Ismét egy összetűzésre került sor anyámmal. Hagytam egy cédulát az asztalon, amire ráírtam, hogy átmentem egy barátnőmhöz, hogy nyugodtan tudjak tanulni. Két nap múlva felhívott az egyik húgom és azt mondta: „Anya bedobozolta az összes holmidat. Ha hazajössz, azt kell mondanunk, hogy beázik a szobád és azért csomagolt össze, hogy meg lehessen csinálni a szobád. Totál bekattant a nő!"

Pár nap múlva anyám felhívott és megkért, hogy menjek át hozzá. Azzal a feltétellel egyeztem bele, ha az a barátnőm is velem jöhet, akinek a családjánál laktam. Ott ültünk és beszélgettünk, többször is megkínált alkohollal, de nem fogadtuk el. A mostohaapám már eszméletlenre itta magát, a húgaim is aludtak. Egyszer csak anyám elkezdte magyarázni, hogy a mostohaapám nem akarja, hogy otthon legyek, mert rossz példát mutatok a közös gyerekeiknek. Úgy éreztem, túltárgyaltuk a dolgot, és megkönnyebbülten távoztam. Ezen az estén a barátaimmal kint ültünk a part menti sziklákon. Próbálták elmagyarázni, hogy most szomorú kellene, hogy legyek, az lenne a normális, ha félnék és sírnék. De nem éreztem ezt – elmondtam nekik, hogy nem féltem, mivel először életemben tudtam, mi vár rám. Olyan volt, mintha egy hatalmas súly gördült volna le rólam. Másnap felhívtam a szociális hivatalt és a szociális munkás arra biztatott, beszéljek az iskola kurátorával. Mindenki kedves volt és megértő. Annyira, hogy végre könnyű volt beszélni a dolgokról, egyenesen.

A következő találkozóra anyámat is behívták. Meghozták a határozatot az állami gondozásba vételről. Azt ígérték, hogy kaphatok saját lakást, azzal a feltétellel, hogy rendszeresen eljárok terápiára és beszélgetésre az iskolai kurátorhoz. Anyám csendben, rezzenéstelen arccal ült a helyén. Amikor időpontot egyeztettem a terápiára, sírást színlelt. Kimentünk a szobából, letörölte a könyeit és odavetette: „Nem tudom felfogni, hogy tehetted ezt velem. Ilyeneket vagy képes hazudni rólam, mintha bármikor kitiltottalak volna a saját otthonodból? Nagyon jól tudod, hogy soha nem mondtam effélét. Teljesen mindegy, hogy részeg voltam, vagy sem, nem kell a számba adni a szavakat. Ezt még nagyon megbánod!" Egyenesen az üres, homályos szemébe néztem, és akkor éreztem először életemben, hogy biztonságban vagyok tőle.

(„DARABOKBAN")

„Rossznak születtem"

Gyerekkoromban a szüleim különösebben rosszat nem követtek el ellenem. Néhányszor ugyan megvertek – soha nem tudtam, miért. Egyszer nem ettem meg az ételt, amit anyám készített. Rosszul éreztem magam, fájt a hasam és nem ízlett. Anyám mérges lett. Emlékszem, milyen mártír volt, mindig sóhajtozott, hogy semmi sem elég jó nekem, bármennyire is igyekszik. Apám megvert, gondolom azért, hogy anyám kedvében járjon. Hogy kárpótolja őt, amiért ilyen rossz gyerek vagyok, és hogy befejezze végre a mártírsirámait. Egyszerűen képtelen vagyok beszélni ezekről a dolgokról. A verésekkel két dolgot értek el: olyan mély sebet ejtettek rajtam, amit soha nem vagyok képes elfelejteni. Másrészt annyira eltorzították a szexualitásomat, hogy kifejezetten élvezem a fájdalmat, vagy annak gondolatát. Ezt pedig szégyellem.

Anyám nem mondta ki hangosan, hogy nem vagyok jó. Egyszerűen tudom ezt – én, és a testem. Félek az anyám szemeitől. Most, felnőttként sem nézek soha a szemébe, pedig másokéba belenézek. Egész gyerekkoromban ellenőrzött, és semmibe vett

azokkal a szemekkel. Azt mondták, hogy útban vagyok; teher, fárasztó, rossz, ostoba, csak elveszem a pénzt és az időt. A szégyen mindig jelen volt az életemben. Emlékszem, amikor büszkén mutattam anyámnak egy rajzot egy királylányról, amit a keresztanyámnak írt levél alsó sarkába rajzoltam, csak annyit mondott, hogy mi a fenének kellett összefirkálnom azt is. Annyira maró volt ez a megjegyzés, mintha savval öntöttek volna le.

Felnőttként sem lehet anyámétól eltérő véleményem. Megsértődik és lerakja a telefont. Felhív, elmondja a dolgait, de nem hallgat meg, amikor én beszélek arról, ami velem történt. Csak az érdekli, amivel mások előtt kérkedhet – ha valamiben szerinte sikerrel jártam. Olyankor az anyám lánya vagyok. Ha valami nem sikerül, vagy más a véleményem, akkor pont olyan vagyok, mint az apám és a családja: rossznak születtem.

(„PITYPANG")

Ha az anya nárcisztikusan elferdült, akkor a lányból „túlzottan jó" kislány lesz. Nincs más választása.

(ELIANA)

„A kisgyerek kérése"

Add meg nekem az időt, hogy megtapasztaljam,
Hogy fontos ember vagyok.
Nyilvánítsd ki a szeretetedet,
Hogy én is tudjak szeretni.
Védelmezz.
Gondoskodj rólam.
Légy becsületes hozzám,
Mert szükségem van bizalomra.
Engedd, hogy élvezzem a gyermekkorom.
Légy mellettem mindvégig.
Örülj velem – játszva, hancúrozva.

Engedd, hogy kifejezzem az érzéseim,
Adj ehhez biztonságos kereteket.
Mutasd meg, hogy fontos vagyok neked,
Akkor is, ha néha nehéz velem.
Ha valami sikerül,
Dicsérj meg, de mértékkel.
Ha valami nem sikerül.
Vigasztalj és bátoríts.
Ösztönözve taníts.
Annak ellenére, hogy felnőtt vagy,
Kívánom, ismerd be hibáid
És kérj értük elnézést.
Hiszen erre a Földre még senki sem született
Teljesen tökéletesen.
Gondold végig, mi lehet a megfelelő útravaló
Számomra – hiszen csak egyszer vagyok gyerek.
De emlékeim megmaradnak.
Te vagy a támaszom, a védelmezőm.
Ugye azt kívánod, hogy sikerrel járjak utamon?

(„KISHÖLGY 80")

5

A PÁRKAPCSOLAT

„Súlyos árat fizet, aki őt elhagyja"

Több mint egy éve költöztem külön a férjemtől, a válást fél éve mondták ki. A végleges, illetve tényleges elválás tőle azonban még akár évekig is eltarthat.

Az egész házasságunk alatt (egyre inkább) azt gondoltam, hogy ez a férfi nem normális, hogy a tettei, és ami elhagyja a száját, az sem normális. Mégis, minden próbálkozásom, hogy kikerüljek a hálójából, hiábavaló volt. Mintha valami természetfeletti képessége lett volna arra, hogy fogva tartson. Időnként valóban megbánónak tűnt és még bocsánatot is kért. Már tudom, hogy csupán akkor, amikor az ő érdeke ezt megkívánta.

Minden a házasságkötés után kezdődött, és a helyzet az első gyerekünk megszületése után csak tovább romlott. Később már világossá vált számomra, hogy a gyerekekre azért volt szükség, hogy rajtuk keresztül magához, illetve az otthonunkhoz tudjon kötni engem. Semmilyen őszinte, a gyermekek felé irányuló szeretetre nem képes. Szerencsére dolgozni jártam. Máskülönben lehet, hogy megőrjít, ez volt egyébként a fő célja.

Igazság szerint a férjem nem érez semmit. A többi ember – házastárs, gyerekek, munkatársak, mindenki – azért vannak, hogy kihasználhassa őket, és mindenki őt szolgálja. Ráadásul azt képzeli, hogy ő Isten által kiválasztott személy. Ebből nyilvánosság előtt természetesen semmit sem mond el, vagy leplez le – annyira rafinált, és olyan jól el tud játszani különböző érzelmi állapotokat, hogy aki kevéssé ismeri, mindent őszintének hisz. Kívülről senki sem mondaná meg, hogy ez a férfi kihasznál, bántalmaz, hazudik – és mindezt a saját hasznára. A legtöbben engedelmeskednek neki, és nem szegülnek szembe vele. Egyszer például megígérte egy barátjának, hogy segíti a munkakeresésben, de valójában éppen akadályozta benne.

Néhány kívülálló talán felfigyel arra, hogy furcsa véleménnyel van dolgokról, de ez nem mindenkinek tűnik fel. Ezzel szemben a család tudja, milyen szadista, irigy, gonosz, másokat kihasználó férfiről van szó. Évekig úgy rendezte, hogy az én bevételeimet

a háztartási kiadásokra fordítsuk, hogy ne legyen pénzem elkölteni. Őt nem lehet elhagyni, legalábbis élve vagy egészségesen nem. Súlyos árat fizet, aki őt „elhagyja" (az ő megélése szerint „cserbenhagyja").

Évekig gyűjtötte ellenem a bizonyítékokat. Néha még be is vallotta ezt. Azt gondoltam, hogy bizonyára megzavarodott. Milyen bizonyítékokat, és hol akarja majd azokat felhasználni?

Amikor a gyerekek kicsik voltak, gyakran mondogattam, hogy ennek bizony válás lesz a vége: elviselhetetlenek a féltékenységi rohamai, a birtoklási vágya és hogy kurvának nevez. A férjem elhitette velem, hogy a hivatalos szervek elvennék tőlem a gyereket. Azt is állította, hogy a gyámság megvonása már fel is merült. Józan, és minden szempontból jó anya vagyok, szeretem a gyerekeim, így az állítása logikátlan volt, de olyan bizonyossággal és nyomatékkal mondta, hogy elhittem, bármire képes lenne, hogy ne tudjak elmenni. És mivel a társadalmunk az effélléknek is ugyanúgy megadja a láthatási jogot, a gyermekeim életveszélyben lennének a férjemmel. Ezért nem hagytam őt el akkor.

A férjemnek gyakori szokása volt, hogy kiszámolta, mennyi ideig tarthat a bevásárlás – arra gyanakodott, hogy a boltban férfiakkal találkozom. Akkor is figyelte az órát, amikor a szüleimnél voltam látogatóban, feljegyezte, mikor indultam el tőlük (telefonon érdeklődött anyámnál, hogy ott vagyok-e még), azt is kiszámolta, hogy normál vezetési körülmények között mennyi ideig tart az út. Az engedélye nélkül, vagy nélküle nem hagyhattam el az otthonunkat. Az utóbbi időben szembeszegültem ezzel, cserébe rettenetes büntetéseket kaptam tőle – leginkább lelki erőszakot. Sokat kellett dolgoznom, minden háztartási munkát én végeztem, ő meg csak ült, sört ivott és engem figyelt.

Iskolázott emberként (ezt is én finanszíroztam) olyan pozícióra vágyott, ahol beosztottai vannak. Jó parancsolgatni, előadni a jófejt és panaszkodni, hogy neki mennyire rossz, mert olyan felesége van, amilyen. Sajnáljatok is, ugyanakkor nézzetek fel, figyeljetek rám, dicsérjetek!

A férjem onnan kapta és kapja a „töltetet az életéhez", hogy megaláz, ribancnak nevez, és fenyeget engem. A gyerekeket védelmeztem, és ez jól is sikerült, mivel a gyerekgondozás egyáltalán nem érdekelte. Minden tette, kijelentése csupán azért történt, hogy megalázzon engem és másokat is. Nekem azt mondta, hogy bedug a bolondokházába. Elhatároztam, hogy ennek a lehetőségét nem adom meg neki. Tudtam, hogy a férjem valamilyen szinten beteg, de csak a válásom után mondta el egy egészségügyi dolgozó, hogy milyen betegségről van szó. Felismertem, hogy az anyja is tisztán személyiségzavaros volt, mindenkiről rosszat mond – szemből mézes-mázas, de amint hátat fordítasz, beléd vágná a kést.

Miért váltam mégis áldozattá? Túl fiatal voltam, túl szemellenzős, mindig másokra gondoltam, túl kedves, alázatos voltam. Könnyen éreztem bűntudatot. Egy nárcisztikus személyiség mellett ezek az amúgy jó tulajdonságok könnyen áldozattá tesznek. A nárcisztikus elől nem tudsz elmenekülni. Sokan akaratukon kívül válnak áldozattá – például a munkahelyen. De a legroszszabb felállás, ha a partner a nárcisztikus. Az, hogy mindent megkérdőjelez, a hazugságok, vagy az ellentmondások könnyen leleplezhetik a nárcisztikust.

Sajnálatos módon erre gyakorlatilag nem létezik gyógymód, mivel az idő múlásával a kórkép egyre súlyosbodik. Az egyetlen módszer elszökni a gyerekekkel, majd a kontaktus minimalizálása. Ebben az a szomorú, hogy a férjem akár Oscar-díjas színész is lehetne, mivel a hivatalnokokat mindig a saját oldalára tudja állítani. És ezt keményen próbálta megvalósítani. Az egyik gyerekünket tavaly megpróbálta magához édesgetni, de ez végül nem sikerült neki, mivel a fiam felfigyelt arra, hogy az apja furcsákat mond, és hogy ez ellentmondásban áll a tetteivel. Néhány hónappal ezelőtt beköltözött a házba a legújabb áldozata, ezzel a maradék érdeklődését is elvesztette a gyerekek iránt. Hála neki.

Arra gondoltam, hogy csak az áldozatokon lehet segíteni. Ebben a szociális hivataloknak és a jogi intézményeknek kulcsfontos-

ságú szerepük van. A nárcisztikusoknak soha, de soha ne lehessen gyerekük, ha a későbbiekben spórolni akarunk a mentálhigiénés költségeken. A nárcisztikus akár a saját gyerekét is feláldozza, mivel lelkiismeret és érzelmek nélkül működik. Szükség esetén bármilyen érzelmet képes eljátszani, ha ez előrébb viszi céljai megvalósításában. A különféle hivatalokban történő közös megbeszélések szolgálják a legjobb terepet a partner megalázásához. Színjátéka mindenkit elbűvöl, mivel olyan valósnak hat. Az én esetemben ez szerencsére nem mindig történt így.

Mivel nárcisztikus személlyel éltem, tudom, hogy semmi sem lehet szörnyűbb, mint ez a fajta lenézés, megalázás, gúnyolás, megcsalás, erőszak – leginkább a lelki oldala –, és az, hogy a másikat semmibe veszi. Mindezt pedig azért teszi, mert gyerekkorában nem kapott szeretetet, meleg anyai vagy apai ölelést. A gondviselője nárcisztikus személy lehetett, aki az érzelemmentes nevelésével a gyereket is ilyenné tette. A nárcisztikus kiszívja a többi ember vérét. Senki nem jelent semmit számára. Annyira rossz, velejéig romlott, amennyire senki más nem lehet az... Jó példa erre Hitler, aki pszichopata lett.

A betegség idővel egyre súlyosbodik, és csak táplálja, ha a nárcisztikus több hatalomhoz jut. Egyedül a szigorú fegyelem tudná ezt a rossz irányú fejlődést kordában tartani. Gondolkodtam a gyógyulás elméleti lehetőségén – ha például a nárcisztikus egy évre szigorú fegyelem alá kerülne, ha nem lenne kin uralkodnia, ez vajon megváltoztatná-e a személyiségét? Szerintem valójában a fegyelmezés az, amire tudat alatt ezek az emberek vágynak. Felfigyeltem arra, hogy egy olyan ember, aki odacsap ököllel az asztalra, el tudja hallgattatni a nárcisztikust. A probléma az, hogy a nárcisztikus nem tudja, hogy ő beteg, pedig a közeli környezete ezzel tisztában van.

Észrevettem, hogy sokkal több a nárcisztikus ember, mint gondolnánk. Szeretném javasolni a szakembereknek, hogy merüljenek el jobban a témában, és az áldozatok tapasztalataiban. A segítő foglalkozásúak kulcsszerepben vannak, ha biztosítani

akarjuk a gyerekek jólétét. A gyerek javát az szolgálja, ha a nárcisztikus szülővel minél kevesebbet találkozik. Akármilyen igazságtalanul hangzik is, mégis ez lenne a gyermek számára a legjobb, ha bele merünk gondolni.

(„A JÓSÁG KEMÉNY LECKÉJE")

„Belefáradtam az együttélésbe egy nárcisztikussal"

A történetem '95 nyarán kezdődik. Ekkor 32 éves munkanélküli agglegény voltam, aki már lemondott a házasság és a családalapítás iránti vágyairól. Próbáltak a keleti szomszédokhoz csábítani feleségnézőbe, de nem mentem bele ilyesmibe. Végül mégis egy innen származó szép, ifjú hölgyet ismerhettem meg, aki másodszor járt Finnországban az édesanyjával. Vélhetően első látásra beleszerettem. Valamit sejtenem kellett volna, mert olyan sürgős volt az ismerkedés. Persze én, a tapasztalatlan falusi férfiember el voltam varázsolva. A dolgok hamar eljutottak az erotika szintjére. Így utólag visszagondolva, óriási hiba volt ez tőlem. Arcátlansága már ekkor kiütközött. Az első együtt töltött éjszaka után a nő megkérdezte, hogyhogy nem használtam óvszert, mi van, ha AIDS-es vagyok. A dolog előtt ez eszébe sem jutott, holott ilyen téren jóval tapasztaltabb volt nálam. Mégis jobban meg akartam ismerni őt. Útlevelet szereztem, és már utaztam is hozzá. Az élet rám mosolygott: érdekeltem a szép nőt, gyönyörű helyekre vitt el. Úgy három hónap ismeretség után egyszer bevitt egy ékszerboltba, és pillanatok alatt jegyben is jártunk. A nő romantikus eljegyzési ünnepséget rendezett az otthonában.

Akkor ébredt fel bennem az érzés, hogy ő az igazi: égi ajándék, angyal, akit a társamul küldtek.

Két tanú jelenlétében házasodtunk össze a városunk anyakönyvvezetői hivatalában. A nászutunk egy főváros környéki fürdőhelyen volt: visszafogott, de mindkettőnk számára megfelelő, hiszen hamarosan nekem kellett minden alapfelszerelést megvennem az első közös otthonunkba. Fél év hosszú várakozás

következett, mire elkészült az útlevele, és megkapta a tartózkodási engedélyt. Szerelmes férfiként gyakran vezettem le az 1500 kilométeres utat hétvégenként.

Ősszel aztán Finnországba költözött. Ekkor kezdte el a saját karrierje megtervezését – ebben nemigen kérte ki a véleményemet. A következő három év volt házasságunk legboldogabb időszaka. Az anyja Közép-Finnországban élt, és a dolgok viszonylag jól mentek. Bár néhányszor elcsodálkoztam a velem szemben tanúsított érzéketlenségén és közönyén.

Az ő kezdeményezésére elkezdtünk a gyermekvállalásról beszélni. A pici érkezésén felbuzdulva eldöntöttük, hogy veszünk egy saját lakást. Kívánságára egy szép lakást választottunk egy emeletes házban. Úgy gondoltam, életem legboldogabb periódusát élem, aztán kiderült, mégsem – éppen a várandósság ideje volt a fordulópont. Elhanyagolta a szülésfelkészítő tanfolyamot, mivel szerinte neki erre nem volt szüksége. Utólag megkérdeztem, hogy rám egyáltalán nem gondolt? Erre csak annyit felelt: „Elolvashattad volna könyvekből!"

1999 egyik őszi napján megindult a szülés. A feleségem anyja is a városba költözött, és valami furcsa oknál fogva jelen akart lenni a szülésnél. Beleegyeztem, mivel továbbra is bíztam bennük. Családi szobát kaptunk, és tíz napot töltöttünk a kórházban a kislányunk sárgasága miatt. A gyereknek később rángási rohamai is voltak, amelyre az orvos azt mondta, csupán átmeneti, de az exem ezért is engem okolt – szerinte a gondot az okozta, hogy egyszer felemeltem a hangom, amikor az új otthonunkat tapétáztuk.

Annyit segítettem a gyermekgondozásban, amennyit csak bírtam. Élénken él bennem az az emlékkép, ahogy a hasamon fekszik, és alszik a gyerek. A hosszú hintáztatásokra is emlékszem. Az anyja semmiben sem vett részt különösebben aktívan, de ezt mégsem tartottam abnormálisnak.

Az ünnepek mindig fontosak voltak a feleségem számára, és ezeket kivétel nélkül a barátnőjétől tanult forgatókönyv szerint vezényelte le. Utólag már azt gondolom, hogy ez mind színházi

előadás volt, ahol el kellett játszani, mennyire jól mennek a dolgaink. A gyereket az anyja vallására kellett keresztelni, mivel a feleségem szerint ő már egyszer kompromisszumot kötött, amikor a gyerek finn állampolgár lett – mint mindenki, aki Finnországban születik. Valahogy mindig kívülállónak éreztem magam. A vakáció idején mindig én gondoztam a gyereket, mivel a feleségem ilyenkor hazautazott a szülővárosába tanulni. Semmire nem volt gondja, mindent én pénzeltem. Igaz, dolgozott, ha éppen talált munkát, de a hétköznapok lebonyolításáért teljes mértékben én feleltem. Délelőttönként és hétvégeken én vigyáztam a gyerekre, majd rohantam dolgozni, hogy legyen pénzünk a megélhetésre. Ebben a szakaszban már nem voltam elég jó partner ahhoz, hogy együtt menjünk étterembe, de valószínűleg erőm sem lett volna elmenni vele. Neki viszont muszáj volt eljárogatnia, és én ezt elfogadtam. Szörnyű volt nézni, ahogy a gyerekem anyja hajnali négykor hazabotorkál, majd egész nap betegen fekszik. Nem voltam hozzászokva az ilyesmihez, de mivel túl kedves voltam, ezért mindent lenyeltem.

Kicsi ajándékokkal és takarítással próbáltam a kedvében járni, de ezek végül mind olyan tetteknek bizonyultak, amikért nem járt köszönet. A feleségem és az anyja nem tudták megérteni a rossz közérzetemet, mivel szerintük az embernek mindig boldognak kell lennie, kiváltképp akkor, ha nem nélkülöz semmit. Jaj, bárcsak akkor elmondhattam volna, mit érzek, de úgysem segített volna, mivel az érzelmek kinyilvánítása nem tartozott az ő világukba.

A kezdetektől voltak dolgok, amelyek bizonyították a nárcisztikus jellemét. Minden, amit az otthonunkba vettünk, drága kellett, hogy legyen – még akkor is, ha nem volt rá keretünk. Meg akarta határozni az öltözködési stílusomat is, egészen a ruhaméretig.

Amikor még csak udvaroltam neki, kért tőlem egy kiscicát. Ő is Finnországba költözött. Természetesen a macska gondozása is rám maradt, amikor a feleségem nem tartózkodott az országban. Biztos vagyok benne, hogy több ezer kilométert utaztattam a macskát,

hogy valakire rábízzam, és el tudjak utazni a feleségemhez. Ez az egész macskavétel, meg sok egyéb tett is mind annyira önfejű dolog volt – ahogy azt most már utólag látom.

A végső fordulat az volt, amikor a feleségem bejelentette, hogy terhes. Valahogy éreztem, hogy nem különösebben boldog a ténytől, nem is akarta egyáltalán megünnepelni. Sosem fogom megtudni, hogy tényleg terhes volt-e, és ha igen, akkor kitől. Ekkor már nagyon ki voltam fáradva, mind testileg, mind lelkileg, ugyanakkor szerintem életszerűen reagáltam a bejelentésére. Megkérdeztem, hogy valóban most van-e itt a második gyerek ideje, amikor még a tanulmányait sem fejezte be. A kérdésem hatására elhatározta, hogy elveteti a gyereket. Vélhetően beleegyeztem a döntésébe – nem sok mindenre emlékszem abból az időből, annyira ki voltam merülve. Utólag sokat töprengtem azon, hogy valóban elvégezték-e az abortuszt, nem vagyok biztos benne.

Fizikai tüneteket kezdtem produkálni – lázas voltam, folyamatosan fájtak az izmaim, görcsölt a hasam. A rossz közérzetemet részben a munkám okozta, ami igen stresszes volt, egyszerre több területen is helyt kellett állnom. Erről is próbáltam otthon beszélni, de semmi együttérzésben, megértésben nem volt részem. Házasságunknak ebben a szakaszában kellett volna ráébrednem, hogy el kell válnunk, de a gyerek olyan fontos részévé vált az életemnek, hogy erre az eshetőségre gondolni sem tudtam. Utazásaink a fürdőhelyekre – amikről azt gondoltam, majd megerősítik a családi életünket – egyre keservesebbekké váltak. Gyakran adódtak konfliktushelyzetek. A nyári szünetben a feleségem hazautazott a szülőföldjére a gyerekkel és az anyjával, hogy a szinglik életét élhesse. Emlékszem, amikor egyszer visszajöttek Finnországba, és eléjük mentem – átvezettem a fél országon és mi várt rám? A feleségem nem engedte, hogy hozzáérjek, a lányom pedig nem tudott úgy finnül, mint korábban, a beszéde is félénk suttogássá vált.

Az óvodában is észrevették, hogy valami nem stimmel, és megkértek, menjünk el a tanácsadóba. Őszintén elmondtam a saját

érzéseimet, hogy mennyire kimerült vagyok mindentől és hogy azt várom, hogy a feleségem végre munkát találjon. Hogy a dolgok könnyebbé váljanak, és tudjunk a szabadságra, kikapcsolódásra is gondolni. A feleségem szerintem nagyon keveset beszélt. Nyilván – mivel csak hazudni tudott volna.

Ha vendégségbe mentünk valamelyik barátnőjéhez, arra jó voltam, hogy ne kelljen magát az autóvezetéssel fárasztania. Aztán utólag azt dicsérte, milyen klassz, hogy csendben tudtam maradni, amíg ők beszélgettek. Az önálló cselekvéshez való jogaim igen korlátozottak voltak.

Egyik nap eltűnt a falról egy általam vásárolt kép. „Odaadtam a barátnőmnek, születésnapi ajándékba" – mondta a feleségem. A házasságunk előtti időkből származó tárgyakat nem lehetett elől tartani. Azt is észrevettem, hogy nem bírta elfogadni a kritikát – a fényképezéssel kapcsolatos tanácsaim, a porszívó vagy a mosógép használatára vonatkozó javaslataim mind sértésnek minősültek az ő tökéletessége számára. Pedig járatos voltam ezekben a dolgokban, mivel villamosmérnöki végzettségem van. A gyereknek semmit sem vehettem, mivel minden új kellett, hogy legyen – pedig a gyerekkel kapcsolatos kiadásokon jócskán tudtunk volna spórolni. Az utolsó időkben már a városban sem tartózkodhattam, ha a lányomnak születésnapja volt.

A szex volt az egyik olyan terület, amivel fogva tartott. Eleinte minden fantáziámat kérés nélkül valóra váltotta. Érdeklődő volt, minden újat szívesen kipróbált, azt is magasztalta, hogy én vagyok az első férfi, aki orgazmushoz tudtam juttatni. Az ilyen növeli az ember önbizalmát és az érzelmi kapcsot a másikhoz. Viszont most már azt sem tudom, hogy mindez egyáltalán igaz volt-e. A végén már csak ki kellett őt elégítenem, engem meg simán magamra hagyott. Minden mechanikus cselekvések sorozata lett, érzelmi töltet nélkül. Figyelemre a legutolsó pillanatig szüksége volt – ha kettesben voltunk, mindig meztelenül járt és azt akarta, hogy masszírozzam meg. Ezt a képességemet még meg is dicsérte. Ez is azon dolgok közé tartozott, amiből ő csak elvette,

ami neki járt, de én nem kaptam semmit, még egy kicsi puszit sem az arcomra.

A végén már a barátai előtt is próbáltam kimutatni rossz közérzetemet. A válásról beszéltem és mindenféle tárgyakat vágtam a földhöz. Elmondtam, hogy nem vagyok boldog. Ez szégyen volt a feleségem számára, mivel mindennek tökéletesnek kellett látszania.

Még mielőtt bejelentette volna, hogy el akar válni, az összes bútort ki kellett cserélni – biztos azt gondolta, hogy nekem majd a régiek is megfelelnek. Új szőnyegeket és asztali lámpákat vett. Aztán jött a nyomás, hogy jobb autót vegyünk neki, hiszen sokat kell utaznia a munkahelyére. Használhatta volna az én új kocsimat, mint eddig is, én szívesen vezettem a neki vásárolt öregebb autót, és rendben is tartottam azt.

Válási szándékát és további terveit hidegvérrel jelentette be. Még három hónapig éltünk együtt. Sehova sem tudtam elmenni, csak próbáltam vele beszélgetni, hogy lát-e bármi kicsi reményt. És minden módszerrel a kedvében akartam járni. Teljesen felújítottam a mellékhelyiséget (közösen álltuk a költségeket), vettem neki egy 700 eurós gyűrűt, amire csak annyit mondott, hogy ilyen drága gyűrűt manapság már senki sem vásárol. Másikra cserélte, azt talán könnyebb volt viselnie.

Az első kívülálló, akinek a helyzetemről beszéltem, az üzemorvos volt. Kért nekem időpontot a családterápiás központban. Tettünk még egy közös próbálkozást, de semmi sem változott. A helyzet annyira borzalmassá vált, hogy a pokolba kívántam, és azt mondtam, hogy takarodjon Szibériába! Ezen a ponton azt mondtam neki, hogy ha erőszakra hajlamos ember lennék, bizony, eljárna a kezem, de nem vagyok az. Otthontalan, elhagyott férfi lettem, aki még a lányával sem találkozhatott. Altatókon éltem, de még így sem tudtam aludni 1-3 óránál többet, ráadásul mindig pánikban ébredtem. Próbáltam dolgozni, de erre ennyi alvással senki sem képes. Mindig máshol hajtottam álomra a fejem, nem bírtam lakást sem keresni. Megállapodtunk, hogy

a lányunknak együtt mondjuk majd el, hogy elválunk, de a feleségem ezt az ígéretét sem tartotta be.

Végül antidepresszánsokat kezdtem szedni, mivel teljesen életuntan bóklásztam csak a városban. Ekkor jutottam el egy orvoshoz, aki maga is elvált ember volt. A családterápiás központban egy férfi tanácsadóhoz kerültem. Végighallgatott és azon az állásponton volt, hogy a nárcisztikus személyt is el kell hoznom a beszélgetésekre. De hát egy önmagát tökéletesnek gondoló ember nem megy el efféle beszélgetésekre. Eleinte hajlamos voltam elhinni, hogy csak én okoztam a válást. 90 százalékban, ahogy a feleségem mondta.

Elfogadtam a közös gyámságot, és azt, hogy a lányom a feleségemnél lakjon. Ez most már egy olyan dolog, amit utólag bánok, de az igazság az, hogy vélhetően senki sem hitt volna nekem abban a helyzetben. A gyermekvédelmis előtt a feleségem előadta, hogy ő a bántalmazott asszony, aki már egy férfiban sem bízik meg – még sírni is megpróbált. A tartásdíj csillagászati összegre rúgott, pedig ő ugyanannyit keresett, mint én. Még az autóhasználat költségeit is nekem kellett volna állnom. A vagyonelosztásnak is az ő elképzelése szerint kellett volna alakulnia – megkapná az örökségem felét és a jelzálogos lakásunkat. Arról persze „megfeledkezett", hogy volt egy értékes lakása abban a városban, ahol az anyja lakott!

Minden szabadságomat a lányommal töltöm. Ugyanazt teszem, amit már a házasságunk idején is – különféle helyekre viszem, például cirkuszba, színházba és állatkertbe. Az exfeleségem mindezt elítéli, mivel az ő hazájában állítólag minden jobb.

A feleségem megpróbálja akadályozni az iskolával való kapcsolattartást, de megkerestem a lányom tanárnőjét, és az együttműködésünk jó. A lányom láthatását illetően folyamatosan problémákba ütközöm. Amikor megkértem, hogy apák napjára hadd vigyem el magammal, a feleségem cserébe azt követelte, mondjak le egy másik láthatási alkalomról. Ebbe nem egyeztem bele, amire egy rideg üzenet volt a válasz: a hétközbeni láthatások megszűn-

nek, mivel ezekről nem tesz említést a végzés. Folyamatosan alkudoznom kellett. Végül visszakaptam egy hétközi napot. Az exemnek vélhetően új áldozata van, és el kell bűvölnie őt. Ezért a gyereket egyre többször a nagyanyjánál hagyja.

Jelenleg attól tartok, hogy valami rossz fog történni, mivel hirtelen elcsendesültek a dolgok. Rendíthetetlenül hiszek abban, hogy a gonosz elnyeri méltó büntetését, és minden jóra fordul majd. Reménykedem, hogy találok egy megfelelő partnert, de a lányom lesz mindig az első!

(JAMBE62)

„A férfi, akit Diktátornak hívtak"

Santtut egy internetes fórumon ismertem meg. Évekkel korábban elváltam, és nagyon vágytam már egy társra. Mivel nem jártam táncos szórakozóhelyekre vagy máshová, ahol férfival találkozhatnék, az ismerkedésnek ezt a módját választottam.

Sűrűn vettük fel egymással a kapcsolatot, és egy valamire különösképpen felfigyeltem: úgy tűnt, nagyon sok közös érdeklődési körünk volt. A természet közel állt ennek az embernek a szívéhez. Nem kedvelte az alkoholt és nem is dohányzott. A munkával töltött hétköznapok is már majdnem a háta mögött voltak, mivel hetente csak pár napot kellett az építkezésen a feladatok kiosztásával töltenie, illetve megbeszélései voltak vétellel, eladással kapcsolatban, ezért azt mondta, sok ideje lenne rám. Nagyon sok dologban egyetértettünk, és úgy éreztem, hogy ez a férfi számomra az ideális társjelölt.

Megbeszéltük, hogy találkozunk, és pár nap múlva már jött is a vadonatúj Mercedesével, mint egy mesebeli szőke herceg: délcegen beporoszkált az életembe. Elbűvölő volt a viselkedése, kedves és olyan csodálatos, amennyire egy férfi csak az álmokban lehet. Humoros és őszinte volt, olyan, aki nem szédít egyszerre több nőt. Elvakított mindaz, amit ez a férfi előadott. Persze hogy hízelgő, amikor egy ilyen fantasztikus férfi engem akar, és csak

engem, teljes mértékben magának. Szerintem még jóképű is volt, noha a vonásai kissé durvák, kemények. De hát korábban sem kedveltem a túl szép férfiakat. Volt egy kis pocakja is, de ez is annyira másodrangú volt az összes csodás vonása mellett.

Éppen új életbe szökkenő, csodálatos tavasz volt. A hóvirágok szirmot bontottak, az erdők madárdaltól zengtek, miközben ez a Santtu teljesen magával ragadott. A közös jövőnkről beszéltünk, és ő szépen megígérte, hogy mindenben és mindig figyelni fog rám.

A találkozásunk másnapján eljött értem, hogy elvigyen vidékre, ahol meg akarta mutatni a majdnem kész, kúriaszerű házát, amelyet részben felújított. És kifejezetten miattam, értem, akire már oly régóta várt. Amikor kiszálltunk az autóból, Santtu legnagyobb meglepetésemre a jövendőbeli feleségeként mutatott be az építkezésen dolgozó észt munkásoknak. Miután a házat megmutatta, elvitt a közeli szigeten lévő nyaralójába. Gyors motorcsónakkal szeltük a tó habjait. Olyan tehetős, de ugyanakkor kedves ember benyomását keltette bennem, amilyenről nem is gondolná az ember, hogy létezik. És így, pár héttel a találkozásunk után, hozzáköltöztem.

Az élet majd csodálatos lesz, hiszen a sors egy hihetetlenül „rendes" és „kedves" férfit terelt az utamba! Santtu azt akarta, hogy mindenhol vele legyek. Otthon, az üzleti útjain Helsinkiben, ha vidékre utazott – még vásárolni is együtt jártunk.

Aztán néhány hónap múlva, apránként kezdtek megszólalni a vészjelzők a fejemben – egyelőre csak nagyon halkan –, amikor a háztartási munkákért és minden másért egyre több leszúrást kaptam. „Nem tudsz semmit megcsinálni?" – kérdezte. Már az öltözködésem sem tetszett neki. Egyszer jól öltöztem, másszor rosszul. Főzni sem tudtam olyan jól, mint a lánya. Fodrászhoz is el kellene mennem, mert túl hosszú és túl sötét a hajam. A házimunkára gusztustalan megjegyzéseket tett.

Lassan arra kezdtem gondolni, hogy szélhámos áldozata lettem, de a nárcisztikus szó eszembe sem jutott. Hiszen olyan emberek csak a mozifilmekben léteznek! Egy beszélgetés során kereken

a szemébe mondtam, hogy úgy érzem, csak ingyenes háztartásbeli kell neki. Santtu elhárította a témát, és azt mondta, minden jó lesz majd. Boldogan élünk majd az életünk végéig, együtt. Azt állította, látnoki képességei vannak, és hogy álmában már látott engem, pontosan tudta, hogy én jövök majd az ő életébe.

Mégis nagyon rosszul estek Santtu gonosz szavai, amelyeket egyre gyakrabban használt. Eleinte még bocsánatot kért a viselkedéséért, még akkor is, ha ez nem hangzott túl hihetően – olyan lakonikusan mondta ki a szavakat. Amikor sírtam, hallottam, ahogy gúnyosan utánoz, és azt mondja: „Brühühü, most akkor a lelkedbe tapostam?"

Aztán egyszer csak csúnya dologra derült fény. Santtu még nős volt. A válókeresetet már beadták és a válást is kimondják majd egyszer, végül is már jóval a találkozásunk előtt elindították az ügyet, mondta. Bíztam a szavaiban, bár sosem gondoltam volna, hogy egy nős férfival élek együtt. De Santtu bizonygatta, hogy több éve semmi köze már a feleségéhez.

Majd eljött az idő, amikor találkoztam Santtu felnőtt gyerekeivel, és azok családjával, valamint Tomi nevű fiával, aki az első házassága utáni rövid kapcsolatból született. „Tomi anyja a régi trükkel próbálkozott, és elhagytam, amikor bejelentette, hogy gyereket vár" – kommentálta a rövid kapcsolatát Santtu. Egyszer találkoztam is Tomi anyjával, amikor Santtuhoz hozta a gyereket. Mikor Santtu észrevette az autót az udvarban, annyit mondott: „Ez a tyúk aztán be nem jön ide!" De aztán, amikor Tomi anyja – anélkül, hogy tudta volna, miket mondtak róla – belépett a lakásba a fiával, Santtu mégis udvariasan, de elég ridegen viselkedett vele – közben pedig bizonyára élvezte a helyzetet. Ekkor nem értettem, hogy Tomi anyjának miért csuklott el a sírástól a hangja, amikor meglátott engem, de most már tudom, hogy ő még akkor is a nárcisztikus által teremtett érzelmi kapocs fogságában vergődött – több év után!

Szent Iván-éj volt, amikor először találkoztam Santtu gyerekeivel. Ezt az ünnepet az azóta ismerőssé vált tó közepén lévő

szigeten töltöttük. Eleinte minden rendben ment. Először Santtu lánya, Marianne érkezett a szigetre a gyerekeivel. Kellemes nő benyomását tette rám. Együtt tettünk-vettünk a konyhában, miközben jól elbeszélgettünk. Pár nappal később megérkezett Santtu fia, Jesse a feleségével és a lányaival, majd megjött Marianne férje, Tero is. Jesse először a köszönésemet sem vi-szonozta, úgy viselkedett, mintha nem is léteznék. Alkoholt szinte nem is fogyasztott senki, csupán néhány pohár bort ittunk az étel mellé. Valami mégis nagyon rossz volt, mert a légkör dermesztően hideggé vált.

Engem észre sem vettek. Valami rossz lebegett a levegőben, és én egyre kellemetlenebbül éreztem magam. A vakáció vége felé Marianne iszonyatosan ordítani kezdett a gyerekeivel, csúnyán parancsolgatva. Olyan üvöltés volt, amilyet soha nem gondoltam, hogy hallani fogok. Teljesen elborzasztott, és el akartam sza-badulni a szigetről, de egyedül ez nem volt lehetséges. Olyan volt, mintha rab lennék.

Később, amikor rácsodálkoztam Marianne kiabálására, Santtu azt mondta, hogy a lánya ordítása semmi sem volt ahhoz képest, ahogy Marianne anyja régebben üvöltözött. A Szent Iván-éj egyszerűen szörnyű volt. Sírva ültem a stégen, és hosszasan beszélgettem a nővéremmel telefonon. Santtu időnként eltűnt a csónakjával anélkül, hogy megmondta volna, hova megy. Aztán egyszer csak minden felnőtt eltűnt, és ott hagytak engem a szi-geten, csak úgy, Marianne és Tero gyerekeivel és a tinédzserkorú Tomival.

Idővel a lekezelő stílus és a bántás minden más formája egyre erősödött. Már nem voltam megfelelő társaság az üzleti utakra, a városba, csak útban voltam és kárt okoztam, visszahúztam az elfoglalt, fontos embert. Minden, ami nem úgy történt, ahogy azt Santtu elképzelte, az én hibám kezdett lenni. A hibáztatás igen gonosz és sértő módon történt. A végén Santtu már az üzleti dol-gai kudarcaiért is engem okolt, holott fogalmam sem volt róla, hogy mikor mi történik. Viszont amikor komolyabb pénzösszegek

jelentek meg a számláján, akkor mindent a saját eredményeként könyvelt el.

Santtunak voltak titkos telefonbeszélgetései, amikre azt mondta, üzleti hívások. Ezeket a garázsban, zárt ajtó mögött bonyolította. Máskor viszont a jelenlétemben olyan hangosan beszélt a telefonba, mintha minden beszélgetés számomra is nyilvános lenne.

*Helsinkiben volt egy szép, drága tetőtéri lakása, néha ott éjszakáztunk. Santtu szeretett Helsinkiben lenni, élvezte. Egyszer eltűnt az éjszakába, kikapcsolta a telefonját is, hogy ne tudjam utolérni. A saját elmondása szerint azon az éjszakán jó sok embert látott vendégül, ezek között több befutott ember is volt. Ezekkel a híresség*ekkel egyébként is szeretett hencegni, érdekes módon egyikkel sem találkoztam soha a társaságunkban.

Én nem hívhattam fel Santtut, hogy megkérdezzem, mi újság. Neki azonban jogában állt bármikor, bármilyen gyakran felhívnia engem, és ellenőrizni, hol vagyok, mit csinálok és kivel. Ha Santtu jelenlétében beszéltem telefonon, beleszólt, hangosan becsmérelve, amit mondok, vagy sértő módon utánzott. Már féltem a jelenlétében telefonálni. Sehol sem volt már a természetkedvelő ember, holott megismerkedésünkkor annak adta elő magát. Csupán a kapcsolatunk elején voltunk néhányszor együtt sétálni, de ezek a közös kirándulások is meglehetősen rövidre sikerültek. Minden, amit tettünk, Santtu feltételrendszere alapján történt. Szerettem a természetben sétálni, vagy kimozdulni – akár csak egy kis kocogásra –, hogy a friss levegőre mehessek, vagy hogy a saját erőnlétemért tegyek valamit, de Santtu mindent elkövetett, hogy ezt megakadályozza. Senkivel sem volt szabad beszélnem, még a szomszédokkal sem, mert „minden ember irigy és kíváncsi", hiszen ő annyira sikeres a munkájában és anyagilag is.

Santtu igényelte, hogy olyan emberek vegyék körül, akik imádják, akik készek arra, hogy dicsérjék a házát, az autóját, és egyéb anyagi javait. „Hozzánk aztán nem hívunk akárkit vendégségbe!" – magyarázta nekünk már a kapcsolatunk kezdetén. Santtu megpróbálta elhívni hozzánk az ismerőseit, de valami oknál

fogva ezek az emberek sosem jöttek el, Santtu többszöri próbálkozása ellenére sem. De a talpnyalókat, az udvartartásba illőket Santtu elégedettségtől sugárzó arccal vezette körbe a házban, miközben dagadó mellel hallgatta a dicshimnuszokat. Szemtől szembe Santtu udvarias és kedves volt a vendégekkel, de amint távoztak, mind „hülyék, bolondok és semmirekellők" voltak, és sok más negatív jelző is előkerült.

Santtu keményen próbálta a saját akaratának megfelelően befolyásolni az embereket: rávenni őket, hogy adják el a vállalkozásukat, és hogy egyéb őrültséget tegyenek. Mindenki az ő akaratának megfelelően kellett, hogy cselekedjen. Annak ellenére, hogy az udvartartásba tartozó emberek az ő kívánságai szerint jártak el, amint hátat fordítottak, minimum „bolondnak" titulálta őket. Szinte minden általa ismert embert lehordott a háta mögött. Még a saját gyerekei is megkapták a magukét, holott máskor mindennél jobban magasztalta őket. Elég zavaros és kaotikus viselkedés volt ez tőle.

A közlekedésben is mindenki más „hülye" és „idióta" volt. Csak és kizárólag Santtu tudott megfontoltan vezetni, amikor a szép autójával büszkén elszáguldott a „barmok" mellett. Santtunak testvérei is voltak, de nem tartotta velük a kapcsolatot. Az anyját sem szerette. Néha mégis meglátogatta az Alzheimer-kóros mamát az otthonban. Ilyenkor vitt neki konyakot, mivel „anya szereti a konyakot". Az igaz, hogy „az ápolók fogják úgyis meginni!" Amikor rácsodálkoztam a hallottakra, csak annyit mondott: „Hiszen ezt mindenki tudja!" Santtu rokonai elmesélték nekem, mennyire kemény nő volt Santtu anyja, az apja viszont kedves ember.

Kezdetben az alkohol egyáltalán nem volt része az életünknek. Örültem, mert azt gondoltam, Santtu józan férfi. Egyik reggel, egy hajnali televíziós műsorban valaki azt mondta, hogy az alkohol egészséges. „A bor egészséges", ismételgette Santtu és elkezdett borozgatni. Aztán jöttek a töményebb italok, majd szinte mindennapossá vált az iszogatás.

Amikor részeg volt, elkezdett mindenkit felhívogatni, aki csak győzte hallgatni az öntömjénezését.

Aztán szép lassan észrevettem, hogy Santtu beteges hazudozó. Mindenkinek hazudott: az ismerősöknek, a gyerekeinek, bárkinek. Elmondhatatlanul élvezte, ahogy bevették a hazugságait. Talán ő maga is elhitte a kitalált történeteket. Igazi barátai nyilván nem voltak, csak olyanok, akik körbeudvarolták. Egyáltalán nem viselte el az egyedüllétet. Az én társaságom már nem volt elegendő neki. Olyan emberekre volt szüksége maga körül, akik versenyt dicsérik és rajonganak érte. Alkohollal fizette le az embereket, de mivel az őt ismerők nem akartak átjönni hozzánk, az én barátaimba kapaszkodott, akiket azután vendégségbe hívtunk és mi is eljártunk hozzájuk. Nem értettem, hogy miért akarja Santtu meghívni magához azokat az embereket, akiket máskor szidalmaz.

Sokféle dologgal fenyegetett engem. Ha nem végzem el megfelelően a háztartási munkát, akkor majd észt nőket fog hívni takarítani, és az idő alatt nem tartózkodhatok a házban. Természetes, hogy rendben tartottam a házat, de az élet Santtuval meglehetősen kaotikus volt: gyorsan ide, majd hirtelen oda kellett mennie. Semmit sem lehetett előre megtervezni, minden meglepetésszerűen és váratlanul történt. Lassan tényleg nagyon roszszul kezdtem érezni magam! Hihetetlen fáradtság lett úrrá rajtam. Azt éreztem, hogy egyszerűen nem tudok eleget aludni. Elveszítettem az étvágyam és lefogytam, holott addig is meglehetősen sovány voltam. Olyan szenvedést éltem meg, aminek nem találtam a magyarázatát. Gyakran sírdogáltam.

Santtunak rendszeresen fájt a lába. Ez azon kevés dolgok közé tartozott, legalábbis ezt gondoltam, amiben őszinte volt hozzám. Gyakran nem tudott elaludni éjszaka a fájdalmai miatt, és azért, hogy enyhítsem a szenvedését, masszíroztam a lábát. Végül ez odáig fajult, hogy esténként masszázs közben a fáradtságtól ülve elaludtam. Hálát a kezdeti idők után már egyáltalán nem érzett vagy fejezett ki. A megszólások, a pokolba küldések, a megszégye-

nítés és a megalázás azonban fokozódott. Azzal fenyegetett, hogy majd észt nőket hív, hogy masszírozzák a lábát, ha én nem csinálom elég jól vagy elég sokáig. Nem követett el testi erőszakot, de a lelki gyötrést nagyon jól művelte. Annyira ügyesen, hogy nehéz lett volna rajtakapni a megalázáson. Viszont szenvedtem és folyamatosan rossz volt a közérzetem.

Egyik este Santtu a szokottnál több alkoholt fogyasztott. Aznap egy jól sikerült üzletet ünnepelt, amelyből igen szép summa folyt be a számlájára. És ahogy az tőle megszokott volt, lerészegedve elkezdett körbetelefonálgatni, és mindenkinek a gazdagságával dicsekedett. A felhívottaktól sorra megkérdezte: „Eljössz velem holnap Párizsba?" Nekem semmit sem beszélt a dologról. Egy darabig hallgattam ezt a párizsi utazásos dolgot, meg hogy partnert keresett az útra, aztán azt gondoltam, hogy ennyi megalázztatás már elég. Pakolni kezdtem és közöltem, hogy elmegyek. Santtu begurult és azt mondta, hogy egy órám van, hogy összeszedjem a holmimat, aztán kihívja a rendőrséget. Kint esett az eső. Kidobáltam a dolgaimat az udvarra, az esőbe, és legnagyobb csodálkozásomra Santtu is kidobált párat. Amikor mindent bepakoltam az autómba, el akartam indulni. Santtu azonban végig szemmel tartott. Kijött az autóhoz és barátságos hangon ezt mondta: „Főzök egy kávét és igyuk meg nyugodtan, mielőtt elmennél." Esett az eső, vacakul éreztem magam, így beleegyeztem.

Santtu arra biztatott, hogy gondoljam végig a dolgot. Másnapig kaptam gondolkodási időt. Egymásnak háttal aludtunk, nem szóltunk egymáshoz egy szót sem. Vérig voltam sértve. Reggel Santtu azt kérte, ne menjek el. Ha maradnék, magával vinne Párizsba. Nem volt erre kész válaszom, így Santtu elutazott „reprezentálni" Helsinkibe. Én pedig elmentem! Úgy éreztem, nem tudok tovább vele maradni. Nem sírtam, holott nagyon pocsékul és furcsán üresnek éreztem magam. Visszamentem a szerény lakásomba, amelyet néhány hónappal azelőtt béreltem ki, hogy legyen egy hely, ahová elmenekülhetek – Santtuval ennyire bizonytalan volt az élet. Eltelt pár nap és nem hallottam felőle semmit.

A házban maradt még pár dolgom, amiket el kellett hoznom valahogy. Amikor felhívtam, azt mondta, Párizsban van. „Nagyon hiányzol" – nyöszörögte Santtu a telefonba. Nem tettem neki említést arról, hogy elhoznám a tulajdonomat képező tárgyakat, hanem egyszerűen teljesen más dolgokról kezdtünk beszélni, majd megegyeztünk, hogy visszaköltözöm hozzá. Naponta többször is felhívott Párizsból, és így megint lépre csalt.

Nem tudom, miért költöztem vissza hozzá. Talán élt bennem a remény, hogy minden jóra fordul. Végtére is ő ugyanaz az ember, akiben kezdetben megbíztam és hittem. És meglehetősen szenvedtem, amikor távol voltam tőle. Ez a hiányától van, magyaráztam akkor magamnak. Utólag gondolkodtam azon, hogy valóban hiány volt-e ez az érzés, vagy inkább a nárcisztikus által teremtett érzelmi csapda, ami fogva tart, és aminek a létezéséről csak most szereztem tudomást. Visszatértem abba a házba, ahol nem voltam boldog, és ahol amúgy sem éreztem jól magam. Rövid idő múlva a bántalmazás és a sértegetés különféle formákban folytatódott újra.

Santtu mindenkinek a párizsi útjával dicsekedett. Mindent ő fizetett azoknak, akiket végül sikerült elcsábítania magával. Később aztán elmesélte, hogy Párizsban találkozott egy igen szép és fiatal tervezőnővel. Mindig ügyelt arra, hogy megbántson valamivel.

Santtu már kétszer volt nős, és a második házassága még érvényben volt. Az első házassága az elmondása szerint azért bomlott fel, mert az asszony állítólag megcsalta őt. A második felesége alkoholista lett – amin ma már nem lepődöm meg –, és ezért akart tőle elválni. Állítólag „rendesen ivott" és nyilvános helyen többször hozta őket kellemetlen helyzetbe részegen. Azt már végképp nem tudom, hogy akkor Santtu milyen kellemetlenségeket okozhatott. Én nem egyszer szégyelltem magam a társaságában, mivel még nyilvános helyen is képes volt az orrát túrni vagy egyéb gusztustalanságokat művelni, mint például szellenteni. A kapcsolatunk elején ezt az oldalát gondosan titkolta.

Amikor közösen sétáltunk, Santtu nyíltan megbámulta a fiatal, erősen sminkelt nőket, és még az is előfordult, hogy utánuk fordult, hogy még jobban megnézhesse őket. Mutogatott rájuk és nekem mondogatta: „Ott egy kurva, az is kurva!" Megkérdeztem, honnan tudja, mert én aztán nem látom. Erre csak ennyit jegyzett meg: „Látszik rajta!"

Az utcán majdnem mindig Santtu ment elöl. Ha mégis egymás mellett sétáltunk, azért kritizált, hogy nem kerülöm ki az embereket, és szerinte hülye voltam, mert nem vettem észre a szembejövőket, és nem ugrottam mindegyiknél félre. Mindenki elől ki kellett volna térnem, hogy senkinek se legyek útban. Fellázadtam Santtu sértései ellen. Egyre gyakrabban és bátrabban adtam hangot a véleményemnek a viselkedését illetően. Néha annyira felhúzott, hogy nem ismertem magamra. Mérgesen kiabáltam neki az igazságot, ezzel is mintegy védekezve az igazságtalanságai ellen, amelyek néha elviselhetetlenek voltak, mivel mélyen sértették az emberi mivoltomat.

Sosem gondoltam volna, hogy találkozom valakivel, akinek ilyen súlyos pszichés problémája van. Akkor értettem meg, amikor később egy ismerősömtől kaptam egy könyvet, amely a nárcisztikusokról szólt. A könyvet akkor adta, amikor a válás után meséltem neki Santtu viselkedéséről, arról, hogy milyen sorsom volt mellette, és mennyire nehéz túltenni magam még utólag is ezen az igazán kaotikus, megalázó életszakaszon.

Fizikai erőszakban nem volt részem, de a lelki bántalmazás olyan mértékű volt, amit még most is nehéz felfognom. A lelki kínzás úgy volt felépítve, hogy nehéz lenne egyedi eseteket kiemelnem belőle. Szinte folyamatosan zajlott, a legkülönfélébb formákban. Olyan ez, mint a szenvedés szilánkjainak kaotikus halmaza, amelyet az ember megpróbál összerakni egy érthető egésszé. Az egyre fokozódó fájdalom, szorongás és pánik elborította az agyam. Időnként úgy tűnt, hogy Santtu elragadó és kedves, hogy egyáltalán nincs semmi baj. Aztán hirtelen, egyik pillanatról a másikra, mégis minden megváltozott, és eluralkodott a mérhetetlen káosz.

Santtu még az unokáival is borzalmasan tudott viselkedni. A kicsi emberpalánták védtelenek voltak, a nagyapjuk mégis igen keményen oda-odaszólt nekik. Egy ideig jó társaságnak bizonyult, de hosszabb távon nem bírta elviselni a gyerekeket, felbosszantotta magát a lármán és a „hülyeségen", majd kemény szavakkal leszidta őket.

Amikor az utolsó nyaramat töltöttem vele, már olyan keményen ivott, hogy a motorcsónakázás sem ment józanul. A ház és a csónak közti autóutat is már kissé kapatosan tette meg. Az én időmben történtek még így is eltörpülnek azok mellett a durvább események mellett, amelyek – Santtu egyes ismerősei elmondása szerint – előttem zajlottak az életében. Talán éppen azért nem találkozhattam és beszélhettem más emberekkel, hogy bizonyos dolgok, amelyekről nem akarta, hogy tudjak, ne derülhessenek ki. Santtu meglehetősen féltékeny is volt rám – azzal gyanúsítgatott, hogy más férfiak is vannak az életemben. Az állításai alaptalanok voltak, a „többi férfi" csupán az ő képzeletében létezett.

A végső szakításunk nyáron történt, amikor az én kis szerény nyaralómban voltunk pár napig. Nagy csoda volt, hogy Santtu hozzálátott, hogy megjavítsa a tornácom lépcsőit. Meg akarta vásárolni a nyaralómat. Az értékéhez képest minimális összeget ajánlott érte, mivel úgyis egy gyönyörű villát építene oda, amire élethosszig tartó lakhatási jogom lenne. Rájöttem, hogy ez a gazdag, pofátlan férfi el akarja venni a tulajdonomat. Nem egyeztem bele az adásvételbe. Ekkor borzalmas veszekedés robbant ki köztünk, mindenről vitáztunk, még az is elhangzott a szájából, hogy „kihasználom", és vele javíttatom a tornáclépcsőt.

A válásáról is veszekedtünk. Santtu azt mondta, még nem tudja, mi lesz a vége, elválasztják-e őket, vagy sem. Mérgemben nevetni kezdtem, és annyit mondtam, hogy a váláshoz nincs szükség semmiféle engedélyre. Ez után a vita után már nem sokat beszéltünk egymással, később Santtu fogta magát és el is ment a nyaralómból. „Nem érzem jól magam ilyen aszketikus helyen", mondta magyarázatképp és a lépcsőjavítást is félbehagyta.

Most már jobban értem a nárcizmust. Az utolsó szavai, amiket úgy ordított, mint egy kisfiú, gyakran visszhangzottak a fülemben, és ilyenkor megteltem szánalommal iránta. „Nem akarok többet veled lenni!" Nem tudnék és nem is akarnék egy ilyen nagyra nőtt, gyermeteg férfin segíteni.

Az öröm még nem tért vissza teljesen az életembe, de keresem azokat a dolgokat, tevékenységeket, amelyek jókedvre derítenek. Rájöttem, hogy ebben a túlélési folyamatban a nevetés terápiás erejének nagy jelentősége van. Nagy segítség volt, hogy találkozhattam más áldozatokkal is, és tapasztalatot cserélhettünk. Az is jót tett, hogy az internetes terápiás fórumon barátokra leltem. Kevés ember van, aki megérti a nárcizmust és még kevesebb az olyan, aki saját keserves tapasztalatok nélkül is fel tudná fogni, miről szól a nárcisztikusok áldozatainak gyógyulási folyamata. Hallottam már olyan véleményt is, melyben engem hibáztattak azért, hogy képtelen vagyok erőfeszítéseket tenni a továbblépésért. Azok, akik nem értik az egészet, ebben a fázisban könnyen sebet tudnak ejteni az amúgy is érzékeny és nagy kínokat átélő emberen. Az áldozati lét után semmiféleképpen nem tudja elviselni valaki azt, ha őt hibáztatják a történtekért. Ez tovább növeli a már amúgy is elviselhetetlen kínt.

Szakember és antidepresszáns nélkül sikerült túlvészelnem ezt a nehéz időszakot, és ezért igen hálás vagyok. Pedig voltak nagyon nehéz periódusok is. Köszönet a gyerekeimnek, a testvéreimnek, a barátaimnak! És a nevetésnek!

Ha a tapasztalataim segítenek más áldozatoknak abban, hogy kibírják, már nem volt hiábavaló a szenvedésem. De hogyan tudnánk megóvni a gyermekeinket ettől a betegségtől? Ezt a kérdést akarom világgá kiáltani úgy, hogy mindenki meghallja! Mert nem csak azok az emberek szenvednek, akik a nárcisztikus áldozatává válnak. Szerintem maguk a nárcisztikus személyek is áldozatok!

(„HÓVIRÁG")

„Dögölne már meg az a kölyök, csak hogy hazajöhess végre!”

Rögtön az első találkozásunkkor beleestem. Egy pillantás a szemeibe és elolvadtam! Így indult a barátságunk, ami két év múlva szerelmi viszonnyá alakult. Ezután a kapcsolatunk igen gyors léptekkel haladt előre. Már az első hónapban összeköltöztünk. Ekkor már volt egy 4 éves kislányom az előző házasságomból. A kezdetektől sok volt a figyelmeztető jel – volt őrült féltékenység és birtoklási vágy, de mindezt betudtam a nehéz gyerek- és ifjúkorának. Alig telt el fél év, már a közös gyerekünkkel voltam várandós. Ekkor erőszakosan, fenyegetően és túlzottan szigorúan kezdett viselkedni a lányommal. Volt egy kutyánk is, amit még a kapcsolatunk elején szereztünk. Szerencsétlent szó szerint addig rugdosta, amíg végül kimúlt. Szegény állat csak egy évet élhetett. Az expárom állítólag annyira kikészült attól, hogy elpusztult a kutyánk, hogy jól leitta magát. Már mindenórás terhes voltam, amikor mellettem ülve azt mormolta részegen egy volt osztálytársnőmnek, hogy ő nem is akart tulajdonképpen gyereket, csak én – és mindeközben az osztálytársnőm csípőjét simogatta.

Az otthoni légkör mindennek volt nevezhető, csak épp felszabadultnak nem. Mindig figyelnem kellett, hogy éppen milyen hangulata van, nehogy bármi „rosszat” mondjak. Kivert a veríték, ha a barátnőim épp akkor hívtak telefonon, amikor ő otthon volt. Az volt a szokása, hogy kiragadott a beszédeinkből egyes szövegfoszlányokat, és elferdítve félreértelmezte azokat. Az életem lábujjhegyen járás és folyamatos félelem volt.

Nyolc héttel a második gyermekem születése előtt vérezni kezdtem. Kórházba kerültem, ágynyugalomba a terhesség hátralévő részére. Az állapotom valóban életveszélyes volt. A férjem szerint megjátszottam magam, csak hogy fekhessek. Minden alkalommal, amikor bejött a kórházba a 2 éves lányommal meglátogatni, arra panaszkodott, milyen fáradt, és azt mondta: „Dögölne már meg az a kölyök, csak hogy hazajöhess végre!” Hogy lehet egy ember ilyen gonosz? A számolt idő előtt két héttel császármet-

szésre került sor. A fiam tüdeje még nem volt elég fejlett, így az első légvételnél megrepedt. Élete első két hetében élet-halál között lebegett az intenzív osztályon. Én voltam az egyetlen, aki látogattam őt, két alkalom kivételével, amikor a férjem is velem tartott.

A férjem durcás lett, amikor a kisbabára koncentráltam, és nem részesítettem őt kellő figyelemben. Az első fél évben hozzá sem ért a fiához, egyszerűen csak mérges volt rá, mivel a gyerek elvett engem tőle. Ő legalábbis így mondta. De egyébként sem segített semmiben otthon. Play Stationnel játszott, vagy konditerembe ment – mindig kitalált valamit. Amikor otthon volt, akkor sem volt jelen. Ilyen volt az egész kapcsolatunk.

Féltem, hogy egyedül maradok. Nagyon társfüggő vagyok. Mindennél jobban féltem attól, hogy egyedül halok meg. De aztán, amikor a férjem elolvasta a naplómat, átböngészte a mobilomat és majdnem megütött, betelt az a bizonyos pohár – mindazzal a rosszal, ami már megtörtént. Az volt az első alkalom, hogy megértettem: egyedül élni is jobb, mint vele.

(„miniMII")

A nárcisztikus és a szex (18 éven felülieknek)

A nárcisztikussal akkor van testi kapcsolat, amikor ezt ő akarja, szögezi le a legtöbb ember, aki elmesélte a történetét. A szex a hatalom eszköze. Sok férfi a nárcisztikus nőt hiperszexuálisnak írja le, és azt mondja, hogy a szexet adu ászként és fegyverként használja. A történetekben sokszor tér vissza a különböző „jutalmazási rendszereket" alkalmazó nőtípus. A pornófilm-nézés, a szexuális játékok, a kísérletezési kedv feltűnően sok nárcisztikus nőre jellemző. A férfiak úgy jellemezték ezeket a hölgyeket, mint akik férfiként viselkednek a szex során. Kezdeményezők, követelőzők, támadók, néha még akár ijesztőek is. A „békítő

szex" – veszekedés befejezésére, kiengesztelésre szolgáló nemi aktus – ugyancsak jellemző. A csoportban csak nagyon kevés olyan nő volt, aki hideg, passzív viselkedést tanúsított.

„Játékszer voltam"

Azt gondoltam, hogy a kemény pornó inkább férfias dolog, de ez a nő szívesen nézett ilyet, és inkább a különféle szexuális eszközeivel játszadozott, ahelyett hogy az igazi hús-vér kontaktust választotta volna. Olyan volt, mintha én is egy játékszer lettem volna. Rideg tevékenység, ahol nem volt hely az érzelmeknek.

(Átlagos Taneli)

„Ő inkább volt férfi, mint én"

A nő igazi férfifaló típus volt. Magabiztos az ágyban – inkább volt férfi, mint én! Még a pornófilmekben is megvolt a kedvenc színésze. Ez engem nem zavart, de aztán elszabadultak a dolgok, és a végén leginkább csak egy „bőrdildo" voltam. Volt négy ostorunk is, ezeket a kapcsolatunk előrehaladtával egyre többet használtuk. Csak ritkán jutott el az orgazmusig a normál közösülés során, pedig szexuálisan meglehetősen túlfűtött kapcsolatunk volt. Akkor élvezett, amikor ő akart, és nekem is csak akkor volt szabad, amikor ő akarta.

(Narskutarallaa)

„A szex csak hatalom volt"

A nő hiperszexuális volt, és a szexet csupán a hatalom érvényesítésére használta. Szerinte a szex révén anyagi javakhoz kell jutni. Kezdetben sok szexet kívánt, a lehető legkülönfélébb helyeken. Arra törekedtem, hogy kielégítsem az igényeit, és ez természetesen megfelelt neki. Később a szex számomra egyre visszataszítóbb lett – már amikor belekezdtünk, tudtam, hogy pontosan addig fog tartani, amíg ő eljut a csúcsra. Onnantól egyedül foly-

tathattam. Mára megértettem, hogy ha az érdekük úgy kívánja, a nárcisztikus nők megjátsszák az orgazmust.

(JAMBE62)

A nők is hiperszexuálisnak írják le a nárcisztikus férfiakat, akik szintén a hatalom eszközeként alkalmazzák a szexet. A nők megalázásról, fenyegetésről, „megleckéztetésről", kényszerítésről, nemi erőszakról és durva szavakról mesélnek. Említenek olyan férfiakat is, akik nem kezdeményeznek, mert annyira félnek az elutasítástól. Ha mégis sor kerül a visszautasításra, akkor az különféle következményekkel jár – a veszekedéstől a teljes hallgatásig, de előfordul bántalmazás, sőt akár nemi erőszak is. Néhány történetben a férfi nem volt hajlandó szexuális együttlétre a terhesség ideje alatt, de egyébként sem volt kezdeményező. A nők szerint a férfiak akkor is a hatalmukat használják, amikor szándékosan elutasítják a szexet, holott látják, hogy a nő szenved ettől.

A történetekben döbbenetesen sok leírás található a férfiak követeléseiről: az egyoldalú élvezetet nyújtó helyzetektől egészen az análszexig, a vizelettel való játékokon keresztül a durvább, érzelemmentes közösülésre kényszerítésig. Mégsem vonhatunk le egyértelmű végkövetkeztetéseket. A nők ezeket a helyzeteket úgy magyarázták, hogy a férfiak ilyenkor sokkal jobban a hatalmukat élvezik, mintsem a szexuális érintkezést. A közelség és a gyengédség a legtöbb kapcsolatból hiányzik: a szex teljesítményközpontú és megalázó.

„Arra kényszerített, hogy végignézzem, ahogy maszturbál"

Sokáig olyan férfi benyomását keltette, aki akár fél évig is vár az első együttlétre: először meg akar engem ismerni, nem sietünk sehova. Igazi úriember volt: a kezei sosem tévedtek intim területre, csak a kezemet fogta és az arcomat simogatta. Eltelt néhány hét, és végül én voltam az, aki már majdnem könyörögtem a szexért.

Ő próbált lefékezni és simogatott, elmondta, mennyire tisztel, és nem akarja, hogy ettől stresszeljek, vagy rossz kedvem legyen. Csodálkoztam, hogy két egymást szerető ember között a szextől hogy lehet valakinek rossz kedve. Az első alkalom után – mindketten negyvenesek és elváltak voltunk – teljesen új korszak kezdődött. Többször is kellett szerelmeskedni a nap folyamán, szinte minden helyen, egyfolytában. Teljesen mindegy volt, hogy a bolt próbafülkéjében, vagy a liftben vagyunk, mindenhol szükség volt egy gyors numerára. Teljesen kielégíthetetlen volt. Az is előfordult, hogy miután megvolt az aktus, arra kényszerített, hogy meztelenül feküdjek, hogy nézhessem, miközben a második kört elintézte a kezével. Ezt csodálni kellett, és közben a kedvére kéjesen tekeregni. Azt hiszem, ennél gyomorforgatóbb dolgot nem is tudok.

(„DIBADABA")

„Visszataszítóan gátlástalan volt"

A nárcisztikus férjem előjátéka minden alkalommal a következő volt: elkezdte rázni a heréit vagy a televízió, vagy az arcom előtt, leginkább akkor, ha épp valami mást csináltam – például telefonáltam –, aztán odabökte, hogy nadrágot le és nyomás! Szerinte ez a rázás csodálatos dolog volt. Dicsérnem kellett volna a férfiasságát, és ha ezt nem tettem meg, felháborodott. Szégyenlős falusi lány voltam, aki nem bírta ezt nézni.

(SAINT PAULIA)

„Nem létezett érzelmi kapocs"

A kezdeti idők elmúltával a férfi sohasem simogatott meg, nem volt gyengéd hozzám. Maga az aktus csupán egyszerű dugás volt, és ennyi. Nem ért hozzám, csak a heréivel. Semmi sem lehet ennyire megalázó. Számára csak egy lyuk voltam.

(TIITU)

Kezdetben egész jó volt a szexuális életünk, de aztán átváltott kényszerbe, beteges kényszerítésbe.

(ELVIRA)

A szex volt az, ami oly sokáig összetartott minket. Minden mást szidhatok, de ezt nem.

(LAILA)

Hánynom kellett tőle, megalázó volt és kihasználta a másikat. Így gondolkodott: „adnod kell, vagy megszerzem, ami jár".

(NYILAS67)

A kezdetekben igen élénk volt a szexuális életünk, de mindennek az ő kívánságai szerint kellett történnie. Végül már csak kín volt az egész.

(„MEGSEBZETT")

Nem volt semmi gyengédség, semmi érintés, csak dugás, amiben még a Duracell-nyuszinál is gyorsabb volt. Olyan volt, mint a harkály, amelyik jó erősen odavág. Csak egy muff voltam. Belém „facsarta" magát. Szükségem lett volna gyengédségre és lelki összeolvadásra. Ilyesmiről szó sem volt, pedig mechanikusan kielégített.

(VEERA)

„Ilyen üzeneteket kaptam tőle"

„Olyannak kell lennie, hogy mindenki élvezze – Te is és a puncid is –, ilyenkor élvezem én is. De beindítana egyáltalán, ha mellet-ted lenne egy másik punci is, és az is élvezné?"

„Itt várok a természet lágy ölén anyaszült meztelenül már vagy egy fél órája, és még egy pina sem ült a tojásaimra. Azt hiszem, lassan hazaindulok, mert kezdek fázni."

(EIMI)

„Gép voltam, ami tönkrement"

Nyilvános helyen kényszeresen fogdosott és markolászott, nem beszélve arról, amikor az autóban voltunk. A kapcsolatunk vége felé szinte mindig meg voltam fázva, amikor találkoztunk, ezért melegen öltöztem, és ettől a férfi dührohamot kapott – merthogy nem volt rajtam top, és nem tudott fogdosni. Azt mondta, nagyon csalódott. Azon is feldühödött, hogy már nem sminkeltem és nem vettem fel ékszereket, amikor átmentem hozzá éjszakára. A hálószobában folytatta a megalázást. Az ő akaratának nem lehetett nemet mondani. Addig erőszakoskodott, amíg megkapta, amit akart. Én viszont minden alkalom után még jobban undorodtam. Amikor nála voltam, egyszerűen levetette magát az ágyra. Ilyenkor nem tanulhattam, sőt nem is aludhattam. Nálam is csak azért járt, hogy szexeljünk, és hallatlan mérges lett, ha nem egyeztem bele. A higiéniára nem ügyelt, sőt azt mondta, hogy én mentem tönkre, amikor valamilyen gyulladást kaptam. Annyiszor hallottam tőle ezt a mondatot: „Ez szerinted velem szemben igazságos dolog, hogy idejössz, amikor elromlottál?" Olyan voltam, mint egy meghibásodott, rossz gép, mivel a gyulladás miatt kerülnöm kellett a nemi érintkezést. Azt állította, hogy a szex a férfi életének egyértelműen a legfontosabb része. És a férfi biológiájára hivatkozva félrelépésre is feljogosította magát.

(VILHELMIINA)

„Megcsalás elleni gyógyszer"

Mielőtt elment bárhová, mindig a magáévá akart tenni – azon az alapon, hogy ha „megkaptam a magamét", akkor biztos nem

kívánok meg közben más férfit. Elég nehéz lehetett neki is, hogy efféle gyógymódokat kellett kieszelnie.

(ODES)

„Szex – akár a gyerekek szeme láttára is"

Furcsa volt a szexuális életünk. Jani inkább nappal akart volna szeretkezni, amikor a gyerekek is ébren voltak. Sokszor erőszakkal vonszolt a mosókonyhába, vagy a szaunába és megpróbálta levenni a ruháimat. Az ajtót mindig bezárta, hogy Jere ne tudjon bejönni. Azt mondtam Janinak: „Hahó! A gyerekek ébren vannak!" – és elfutottam.

A csecsemő Mikkót szoptattam az ágyon. Jani odajött a hátam mögé és elkezdett a nyakamba sóhajtozni, majd a fenekemhez dörzsölte a szerszámát. „Nem töcskölhetnélek meg hátulról, miközben te itt szoptatsz?" Úgy néztem rá, hogy biztos világossá vált számára, mit gondolok a beteg javaslatáról. És ez többször is megismétlődött.

Egyszer Jani odaállt az ágy mellé, amikor Mikkót szoptattam, és nézni kezdett. „Puncit kérek! Mikor dugunk? Annyira kanos vagyok!" Mondtam neki, hogy még csak néhány hét telt el a szülés óta, nem szabad. Erre felhúzta magát és azt mondta: „Na, ha anyuci nem ad, akkor biztos oda kell adnom a farkam, hogy Mikko azt szopja!"

Ekkor az undor, a hányinger, a félelem, a sokk, a harag és ki tudja, milyen érzelmek mind egyszerre törtek fel belőlem – ilyet még soha nem éreztem azelőtt, de azóta sem. Megkérdeztem, azaz talán inkább csak hangosan gondolkodtam: „Te normális vagy?" Mire azt válaszolta: „Nem." És kiment a szobából. Ekkor döntöttem el, hogy egyik gyerekemet sem hagyom kettesben ezzel az őrülttel, egyetlen percig sem!

(„KORÁBBAN LÁBTÖRLŐ")

„Mindig ugyanaz a forgatókönyv”

Ha azt akarja, hogy szex legyen, akkor először nyafog, virágot hoz, drágámnak nevez, és elmondja, hogy én vagyok az ágyban a legcsodásabb nő – csak hogy biztosan megkapja, amit akar. Amikor megvolt, így szól: „Soha életemben nem kaptam még ilyen hitvány lyukat, muszáj elmennem máshová.”

(„GYUFAÁRUSLÁNY, AKI MEGGYÚJTOTTA AZ UTOLSÓ GYUFÁT”)

A szex akkor válik erőszakká, ha kényszer, nem kívánt szexuális jellegű fogdosás, intim testrészek bántalmazása vagy a partner szexuális tárgyként kezelése társul hozzá. 2000-ben a kapcsolatban élő nők 9 százaléka élt át szexuális vagy fizikai erőszakot, vagy azzal való fenyegetést (STAKES). Ha a szexuális erőszak párkapcsolatban történik, ezt általában az egyik legmegalázóbb és lelkileg legpusztítóbb erőszakként élik meg az áldozatok.

„Szadista volt”

Gyakran beszélt arról, hogy a fájdalom milyen közel áll az élvezethez, és hogy a fájdalmon keresztül akar nekem élvezetet nyújtani. Iszonyú volt. A szex fájdalmassá és szadisztikussá vált. Lehet, hogy tényleg élvezetet akart ezzel adni, nem vonom kétségbe. Ő vakon hitt ebben a fájdalomelméletében. Empátiája azonban nem volt: ő meg akart „ajándékozni” az élvezettel, az viszont nem érdekelte, hogy ez nekem jó-e. Csak az volt a fontos, hogy ő megfelelően eljátssza ezt a szerepét is, én pedig dicsérjem. A saját teljesítménye, hozzáértése, sikerélménye és egyéb tényezők érdekelték – az én érzéseim nem.

(OODES)

6

A NÁRCISZTIKUS ÉS A MUNKA

Ha a főnököd nem tesz semmit, azonnal fogd magad és hagyd ott a céget. Mindegy, hogy lesz-e másik, vagy sem. Engem majdnem kényszerzubbonyban vittek el a munkahelyemről – ilyen sokáig nem szabad várni! A nárcisztikus nem változik meg!

(PINJA)

Mi számít munkahelyi zaklatásnak?

A munkahelyi zaklatás folyamatos, hosszú ideig tartó negatív viselkedés, amely ugyanarra a személyre irányul. A lelki terror valakinek a folyamatos gyötrése, a másik ember el nem fogadása. Teljesen normális, hogy egy munkahelyen konfliktusok, félreértések és ellentmondások alakulnak ki. Azonban nem minden konfliktus bántalmazás. Zaklatás leginkább akkor alakul ki, amikor a dolgozók és a vezetőség között rossz a kapcsolat. Az emberek érzékenysége és sértődésre való hajlama teljesen egyedi, és ezért nehéz a zaklatás pontos határvonalait meghúzni. Nem számít bántalmazásnak az időnként elhangzó, vagy véletlenszerű sértés és a másik fegyelmezésének kísérlete.

A nárcisztikus nehezen fogadja el a szabályokat és parancsokat, nem tudja elviselni azt, hogy ő valamiben rosszabb a másiknál, nem tudja elfogadni a munkájával kapcsolatos kritikát, ezért a normál visszajelzést is zaklatásnak veszi, dühödten védekezhet, viselkedhet úgy, mint aki éppen bántalmazás áldozata.

A bántalmazó jellemző tulajdonságai (különböző források alapján): nárcizmus, hatalomvágy, egoizmus, dominancia, irigység, illetve a bűntudat hiánya. A viselkedése impulzív, támadó is lehet, vitákat provokál. A bántalmazónak gyakran van magánéleti és munkahelyi problémája. Az áldozat viszont túlzottan „jó”, túl rugalmas és alkalmazkodó, lelkiismeretes, ugyanakkor bizonytalan és depresszióra hajlamos személy.

A munkahelyi bántalmazás jellemzően kicsi dolgokkal indul, aztán idővel egyre fokozódik. Az áldozatban eleinte nehezen tudatosul, ami vele történik, és nem feltétlenül talál támogatókat a gyanújához. Ha az áldozat védekezik, előfordulhat, hogy a végén őt tartják nehezen kezelhető személynek, és a bántalmazó tetteit vélik jogosnak. A zaklató célja az, hogy az áldozat mellőzött pozícióba kerüljön, a munkahelyi közösség kitaszítsa.

A munkahelyen zajló lelki erőszak minden esetben munkahelyi zaklatás. Az ilyen jellegű bántalmazás sok esetben valamilyen munkahelyi konfliktusból vagy vitából indul – de az is lehet, hogy nincs ilyen kiváltó tényező. Zaklatás bármilyen viszonylatban lehetséges: munkatársak vagy vezető és beosztottja között is.

A lelki erőszak lehet szóbeli: szidalmazás, leszólás, pletykálkodás, befeketítés, nevetségessé tétel, fenyegetés, vagy szavak nélküli kommunikáció: gúnyos gesztikuláció, grimaszok, vállvonogatás, meg nem hallgatás, társaságból való kizárás. Munkahelyi bántalmazásnak minősül a szükségtelen munka elvégeztetése, a túl kevés vagy túl sok munka kiosztása, valamint a szexuális molesztálás is. Ez utóbbi alatt azt a fajta szexuálisan túlfűtött viselkedést értjük, amely lehet verbális és/vagy fizikai szintű is, viszont jellemzően nemkívánatos, egyoldalú, és amelyek során az áldozatban ellenszenves érzések ébrednek. Ha az áldozat nem mer beszélni a bántalmazásról, a lelki erőszak akár addig folytatódhat, míg az áldozat meg nem betegszik. Munkahelyi bántalmazásnak minősül minden fenyegetés és fizikai erőszak is. Ezek azonban a többi típushoz képest ritkábban fordulnak elő.

A munkajog szerint a vezető köteles megszüntetni a munkahelyi bántalmazást.

A bántalmazás sok pénzbe kerül

A finn egészségügyi minisztérium 1997-ben végzett felmérése szerint az összes munkavállaló (1 840 000 fő) 39 százaléka élt át munkahelyi bántalmazást az adott évben – ez 700 000 dolgozót jelent. Nemek szerinti bontásban: a nők 39 százaléka, míg a férfiak 29 százaléka; folyamatos zaklatásnak a nők 5, a férfiak 4 százaléka volt kitéve.

A munkahelyen kialakuló emberi kapcsolatok jelentősége egyre nő. Az ellentmondások és konfrontációk kimerültséget, stresszt, rossz közérzetet okoznak, és csökkentik a munkahelyi eredményességet. A dolgozók jobban elfáradnak a munkahelyi környezet nem megfelelően működő emberi kapcsolataitól, mint a munkavégzéstől.

Egy nárcisztikus személyhez a munkatársaknak valahogyan viszonyulniuk kell: vagy a kedvében járnak, vagy lázadnak ellene. A nárcisztikus nem viseli el a csalódást, ezért bizonyos munkákat nem végez el, a nem jól sikerült feladatokat a beosztottjaira, vagy a kollégáira hárítja. Nem töri magát és nem is segít a többieken: „mindenki végezze el a maga munkáját" – ez az ő álláspontja. Mivel a nárcisztikus irigy, és a munkahelyi közösség kitűnő terep arra, hogy a többiek által elért sikereket az önbecsülése ellen irányuló fenyegetésként élje meg. A munkahelyi közösség kerülhet olyan helyzetbe, hogy a gyenge önértékelésű főnök lelki egyensúlyát nekik kell fenntartaniuk, egyúttal azt az illúziót is, hogy az illető jó vezető. Egy rossz légkörű közösségben a hibák és a hiányosságok keresése az információk és események eltitkolásához, takargatásához vezethet. Idő, energia és tehetség vész tehát kárba.

„Nincs esélyed"

Semmit sem tehetsz, ha egy nárcisztikus beosztottja vagy, de akkor is csak keveset, ha a kollégája. A feletteseknek kellene őt

észhez téríteni, de ez sem sikerül, mivel ha kidobod az ajtón, az ablakon mászik vissza.

(PIRKKO)

„Szükség esetén jó haver is tudott lenni"

Semmi figyelmeztető jelet nem vettem észre, mert bíztam az emberek jóságában. Nem feltételeztem, hogy bárki szándékosan rosszat tenne a másikkal. Korábban ismeretlen volt előttem a nárcizmus jelensége, de most már nagyon sokat tudok róla.

(HEKA)

„Az volt a legmegtévesztőbb tulajdonsága, amikor barátságos volt"

Nagyon ügyes színész volt. Két évig voltam tagja az udvartartásának, mivel mindig kedves voltam vele és a kedvében akartam járni.

(PINJA)

„A félelem és a bizonytalanság légköre"

A magas elvárások miatt manapság nagyon nehéz a dolgozók sorsa. És ez duplán megterhelő, ha a főnököd nárcisztikus. A beosztottjait mindig feszültségben tartja: soha nem tudhatod előre, hogy milyen hangulatban lesz. Több mint tíz évig dolgoztam egy olyan embernek, aki a kiszámíthatatlanságáról volt híres. Egyes reggeleken túláradóan barátságos volt: „Milyen jó téged látni!" – kiáltott fel, és ölelésre tárta karjait. A következő napon úgy vonult el mellettem, mintha láthatatlan lennék. Vagy más nevén szólított. Gyakran hallottam gúnyos megjegyzéseket a túlsúlyomat illetően is.

A volt főnököm szuperintelligens, és ezt tudja magáról. Népes udvartartással veszi körbe magát – olyanokkal, akik végighall-

gatják az öntömjénezéssel színezett, órákon át tartó monológjait, illetve akik szórakoztatják, amikor unatkozik. Mindegy, hogy a határidők a nyakunkon vannak, a beosztottaknak időt kell szánniuk arra, hogy az ő társaságában kávézzanak. Mivel ő szenvedélyes golfrajongó, a többieknek is érdeklődést kell tanúsítaniuk a sportág iránt.

Elbűvölő személy, egy igazi ötletbánya, akiből csak úgy áradnak a csodás innovációk. De a kitartása már nem elegendő a megvalósításukhoz. A beosztottaknak kell elvégezni a munkát, halvány és vázlatos határvonalak mentén. Minden szükséges információt maguknak kell összeszedniük hozzá – és a főnök mindig azzal dicsekszik, hogy soha nem ad írásbeli utasításokat. Így aztán az egész projekt sikere is teljes mértékben a dolgozókon múlik. Gyakran a saját feladatait is másoknak delegálja.

A női beosztottakat egyértelműen prédának tekinti. Ölelget, simogat, markolássza az ember vállát, munkahelyi vacsorákon erővel táncolni visz. Mindenki külalakját bírálattal illeti. A középkorú nők az ő szemében már „veszélyes hulladéknak" számítanak. Bizalmaskodó kérdéseket tesz fel a beosztottai magánéletével kapcsolatban, és az eseményeket csípősen kommentálja. A legcsinosabbaknak mindenki füle hallatára szokott célzásokat tenni egy kis hancúrozásra.

Mindig van olyan beosztott, akiben felmerül, hogy a felső vezetőknél panaszt tegyen miatta. Ő azonban különféle fenyegetésekkel előzi meg az ilyesmit. A félelem és a bizonytalanság eszköztárával uralkodik az embereken.

(BUTTERFLY)

„A munkahelyi királynő"

A főnököm nálam tíz évvel idősebb nő volt. A munkatársaink zömében férfiak voltak. Én az egyik részleg titkárnője voltam, rajta kívül az egyetlen nő. Az étkezdéből mindig hozott fel edényeket az asztalára, holott ez tilos volt. Neki nem felelt meg

a papírpohár a kávéhoz. Rám bízta az edények visszajuttatását. Így sétáltunk le minden nap az ebédlőbe, libasorban. Ő elöl ment, én meg mögötte vittem az előző napi kávéscsészéket és desszertes tálkákat.

Eleinte azt gondoltam, hogy véletlen egybeesés, hogy minden alkalommal, amikor kimegyek a mosdóba, a főnököm az ajtó túloldalán áll. Aztán gyanút fogtam, és figyelni kezdtem a magassarkú cipője kopogását. Igazam lett: mindig akkor indultak a lépések a helyéről, amikor észrevette, hogy kimentem vécére. Nem sakkal később már megjegyzéseket is tett: „Mindig a vécén ülsz", vagy beelőzött azzal, hogy mi lenne, ha ez egyszer ő mehetne előbb. Megzavart akkor is, ha magánbeszélgetést folytattam. Ez ritkán fordult elő: a gyerekek óvodáját hívtam röviden, vagy egyéb kötelező ügyeimet intéztem telefonon. Ilyenkor mellém állt, és az értésemre adta, hogy azonnal be kell fejeznem a telefonálást. Minden ürügy, amivel a rövid telefonhívások alatt előhozakodott, olyan volt, amit bármikor el lehetett volna intézni, egyáltalán nem volt sürgős egyik sem. Arra is volt példa, hogy amikor letettem a telefont egyszerűen sarkon fordult, és közölte, hogy elfelejtette, mit is akart.

Ahhoz is joga volt, hogy egy órával később jöjjön dolgozni. Ez mindenkit dühített, de senki nem mert felsőbb szinten panaszkodni. Sőt, épp ellenkezőleg: valami közös, ki nem mondott egyezség volt köztünk, még meg is védtük és hazudoztunk a nevében. Jól iskolázott, bizonyára okos nő volt, de a munkájában lusta és tehetetlen. Úgy viselkedett a munkahelyén, mintha napközi-otthonban lenne.

(EEVA-LIISA)

A munkahelyi bántalmazás legyengíti az áldozat egészségét, aki egyre jobban kimerül, kiszorul a közösségből. Pszichoszomatikus betegségek és pszichés problémák jelentkeznek nála. A legjellemzőbb panaszok: folyamatos fáradtság, a moti-

váció hiánya, koncentrálási nehézségek, a saját képességek megkérdőjelezése, depresszió, fokozott sírási hajlam, alvászavarok, fejfájás, rémálmok, étkezési zavarok, gyomorpanaszok, valamint az emberi kapcsolataiban jelentkező problémák. A hosszan fennálló bántalmazás önpusztító gondolatokat is felébreszthet.

„Levegőnek nézett, ha nem jártál a kedvében"

Vannak olyan emberek, akiknek a puszta jelenlététől több fokkal csökken a helység hőmérséklete. Ha egy ilyen ember belép a szobába, mindenkinek érzékenyebbé válnak az antennái. Milyen ma a főnök hangulata, lehet-e feltenni neki kérdéseket, vagy jobb alkalomra kell várni? Látszólag jókedvűen érkezik, de öt percbe sem telik, míg megemeli a hangját, az udvariassága eltűnik, és vele együtt annak a lehetősége is, hogy értelmesen lehessen vele beszélni.

Az ilyen emberrel nem lehet szembeszegülni, még az időjárásról sem lehet eltérő a véleményed. Fokozottan érvényes ez akkor, amikor előterjeszti a saját ötleteit. Ha a dolgokat nem az ő elképzelése szerint végzik el, akkor azok egyáltalán nincsenek elvégezve. Szerencsétlenségemre egy ilyen emberrel kerültem össze a munkahelyemen, és közelről figyelhettem meg, hogy bánt a beosztottjaival és a kollégáival. Naplót vezetett arról, hogy ki mikor jár vécére – szerinte ugyanis az efféle dolgokat ebéd- és kávészünetben kellene intézni. A telefont magáncélra egyáltalán nem lehetett használni. Ráadásul hatalmas mennyiségű munkát adott minden dolgozónak, amit adott idő alatt kellett volna elvégezniük. A közös kávézóhelyiségből kizavarta a beosztottjait.

A főnök kitalálta, hogy szétrobbant egy évek óta jól együtt dolgozó párost. Egy újonnan érkezett kollégából akart kémet faragni magának, hogy kiderítse, van-e a két szóban forgó ember között bármi ellentét. Az újonc (akit figyelmeztettek a többiek) megtagadta a feladatot, ezért a főnök büntetésből levegőnek nézte őt.

Ezután a páros gyengébbik tagját kezdte támadni. A szakmai tudását becsmérelte, megtiltotta, hogy bármilyen feladatot elvégezzen anélkül, hogy valaki más is ellenőrizné, majd végül megpróbálta másik munkakörbe helyezni, hogy ezzel is eltávolítsa a párjától. Ezzel egy időben mindkettő tudomására hozta, hogy a másik panaszt tett a munkájára. Amikor végül mégsem érte el a célját, az egész munkacsoportra rászállt.

(„VARKOCS")

A munkahelyi zaklatások, bántalmazások a munkahelyi közösségnek és a társadalomnak is sok pénzébe kerülnek. Fokozódik az általános rossz közérzet, a táppénzes távollétek megszaporodnak. A munkahelyen azok is szenvednek, akik csak kívülállóként szemlélik az eseményeket, és hagyják, hogy a helyzet elmérgesedjen. Hallgatásukkal lényegében lehetővé teszik, hogy a bántalmazás tovább folytatódjon. Nyilvánvaló, hogy a munkahelyi hatékonyság csökken és a termelékenység is kárt szenved. A munkaidőt a bűnbakok keresése tölti ki, végül a munkahelyről rossz hírek kezdenek keringeni.

„Megszaporodott betegszabadságok"

Az amúgy is túlterhelt beosztottaktól még bonyolult statisztikák elkészítését is elvárták. A felettes továbbá megtiltotta a csoportnak, hogy a szünetekben a számukra kijelölt helyiségben tartózkodjanak. Amikor a beosztottak ezt nem fogadták el, mindenkit lehordott, és azt mondta rájuk, hogy antiszociálisak és félelmetes emberek. „Mindenki fél tőletek, senki sem mer idejönni" – ordította. A következő napon telefonon próbált közeledni a beosztottakhoz, heves bocsánatkérések közepette.

Egyszer a csoport egyik tagjának felmondtak. A főnök nem akarta ezt vele személyesen közölni, inkább az egyik beosztottjára osztotta a feladatot. A dolgozó a felmondás miatt először ledöbbent, de később, amikor visszajött a szabadságáról, elcsodálkozott

azon, hogy a felmondási idő nem indult meg, de vissza sem vonták hivatalosan a döntést. Pár év elteltével hangosan megjegyezte a főnökének, hogy ennél a cégnél bizony elég hosszú lehet a felmondási idő, mivel már x év eltelt és még mindig nem történt semmi. Csupán zavart motyogás volt erre a reakció, de rendes választ, vagy bocsánatkérést nem kapott. És a dolgozó a mai napig csak vár…

Talán azt már szükségtelen említenem, hogy ezen a munkahelyen a normálisnál jóval több a pszichés okok miatti távollét.

(MARLEENA)

„Jobb elmenni"

Az 1980-as évek vége felé kaptam egy állami hivatalban egy helyettesítő gépírói állást. Kezdetben természetesen meglehetősen bizonytalan voltam még és nagy igyekezettel próbáltam alkalmazkodni a munkatársakhoz. Jó pár évig semmi dolgom nem volt a szóban forgó személlyel, Aunival. A hivatali értekezleteken természetesen feltűnt, mennyire igényli, hogy minden tökéletes legyen, és mindent az irányítása alatt tartson. A 15 fős csoportból senki sem mert szemtől szemben ellenkező véleményen lenni vele – csak a háta mögött. A helyzet csak romlott, amikor a hivatal önállósodott és az egyik irodai helyiségből egy másikba kellett költözni. Az új hely nem volt még készen, a hivatal számára egy külön szárnyat kellett építeni. Nem tudom, mi okból, de Auni kapta a feladatot, hogy tervezze meg az irodai részt, és intézzen minden ehhez kapcsolódó dolgot. A tervezés magába foglalta az irodák elrendezését, azok beosztását, a berendezéseket és minden számítástechnikai beszerzést is. Nem értem, miért történt így, és soha nem is derült ki számomra.

Munkatársként Aunival közismerten nehéz volt kijönni. Törekedett a tökéletességre, szőrszálhasogató volt és senki más munkáját nem értékelte, csak a sajátját. Ráadásul a hivatalvezető és a vezetőség el volt ragadtatva Aunitól. Akkor még nem tudták,

hogy kígyót melengetnek a keblükön. Vagy ha tudták, egyszerűen csak nem bírták hallgatni az áradozását arról, hogy ő lényegében mindenben sokkal jobb, mint a többiek.

Az iroda legtöbb dolgozóját Auni kifejezetten idegesítette, de már kezdett kialakulni a rajongói tábora is. Két, először csak határozott időre felvett dolgozót már teljesen a hatalmába kerített. Végül is kizárólag neki köszönhették, hogy munkához jutottak a hivatalban. Auni sosem felejtette el, hogy erre emlékeztesse őket, ha ellenkezni próbáltak. A kezdetektől próbáltam kerülni őt. Utólag átgondolva, ez vélhetően valami tudat alatti önvédelmi reakció lehetett a részemről.

Auni minden megbeszélésen vagy nagyobb értekezleten kinyilvánította a véleményét, és azt az egész hivatal nevében adta elő, ezzel adva nyomatékot a szavainak. Soha senki nem merte neki megmondani, hogy csak a saját nevében beszéljen.

Kizárólag a saját elképzeléseit értékelte, és ha valaki ellenkező véleményen volt, a saját bőrén tapasztalhatta meg a nehezteléséét. Évek teltek, főnökök cserélődtek. Auni megtartotta a stílusát, és a közvetlen főnökét kikerülve intézte a dolgait, egyenesen a hivatalvezetővel.

Sohasem hallottam, hogy Auni bocsánatot kért volna a gonosz szavaiért, vagy azért, hogy másnak kellemetlenséget okozott, esetleg elismerte volna, ha hibázott – mindig volt valaki, akire ujjal lehetett mutogatni. Nem viselte el, ha olyan új dolgozót vettek fel, aki valamiről többet és jobban tudott, mint ő. Senkitől sem akart semmit tanulni, mivel mindent jobban tudott. A többieknek volt problémájuk a munkahelyi légkörrel, neki nem. Auni mindig úgy adta elő a dolgokat, mintha ő lenne mindenki felettese.

Elcsodálkoztam Auni munkavégzési módszerén és azon, hogy a munkájának soha nem volt semmi kézzelfogható eredménye. Mivel állami hivatalban dolgoztunk, nem vártak el ugyanolyan teljesítményeket, mint a magánszférában. Ha Aunira osztottak valamilyen projektet, az soha nem készült el, hanem pár hónap elteltével egyszerűen átadták valaki másnak. Auni minden munka-

csoportba és testületbe befurakodott, ami a hivatalban csak létezett. De nem azért, hogy bármit is tegyen, hanem hogy felügyelhessen – miközben senki sem ruházta fel ilyen jogokkal.

Auni hatalmát jól mutatja egy konkrét eset. A hivatal vezetője azt a feladatot adta ki, hogy az intézményben lévő könyveket egy helyre kell összegyűjteni, és rendszerezni. Ketten kaptuk meg a szóban forgó feladatot egy Auni udvartartásába tartozó személylyel. Minden egyes könyv helyét meg kellett kérdezni Aunitól – ezért az idő legnagyobb részét azzal töltöttük, hogy arra vártunk, mikor ér rá, hogy elmondja végre, melyik könyvet melyik polcra helyezhetjük. Egy felettes sem avatkozott bele ebbe a komédiába, semmilyen szinten.

Auni foggal-körömmel ragaszkodott a nála lévő munkákhoz – mármint azokhoz, amelyekre nem volt ideje, hogy megcsinálja –, mivel úgysem tudná senki más olyan jól végigvinni, mint ő. Mivel félt attól, hogy hibát követ el –, ami nagyon rosszul mutatott volna, hiszen tökéletes ember nem hibázik – Auninak először mindig fel kellett térképeznie és meg kellett terveznie a dolgokat, mielőtt bárki hozzáfoghatott volna a kivitelezéshez. A munkák legtöbbször meg is rekedtek az előkészítés fázisában. A hivatal vezetője szitkozódott, de nem tett semmit.

Auninak számtalan eszköze volt arra, hogy kimutassa a hatalmát és megalázza kollégáit. Az igazi nehézségeim akkor kezdődtek, amikor azt az utasítást kaptam, hogy könnyítsek Auni terhén, és segítsek neki a munkájában. A szobája egy hosszú folyosó másik végében volt. Onnan átsétált az én irodámba és odalökött egy egyoldalas ügyiratot, hogy fénymásoljam le. A másolószoba a hosszú folyosó közepe táján volt, vagyis azzal az erővel, amivel elsétált az irodámba, majd vissza a sajátjába, bőven le tudta volna másolni az iratokat! De mivel kapott egy „beosztottat", ki kellett használnia a helyzetet.

A hivatalban egy új minisztériumi rendelet alapján az illetékbélyegeket az ügyfélnek kiküldött számlával kellett kiváltani. Ehhez szükség volt egy munkatársra, aki átviszi a befizetéseket

a gazdasági hivatalba, megpróbálja behajtani a ki nem fizetett számlákat és szükség esetén megindítja a végrehajtást. Mivel rendelkeztem gazdasági ügyintézői képesítéssel, tapasztalatom és ambícióm is volt, rám osztották az új feladatkört. A számlák követése mellett a havi jelentés és a pénzügyi kimutatás elkészítése is a munkámhoz tartozott. Ez nem tetszett Auninak. Először is alkalmatlannak tartott erre a „fontos" munkára. Ahhoz nem volt mersze, hogy ezt a szemembe mondja, hanem felhívta a minisztérium pénzügyi osztályvezetőjét. Ő felhívott engem és elkezdett kikérdezni a bejövő számlákról és a könyvelői gyakorlatomról. Elcsodálkoztam azon, hogy valaki beleavatkozik egy másik hivatal belső munkaszervezésébe, de aztán hamar fény derült az indokra. Az osztályvezető elmondta, hogy Auni felhívta őt, mivel aggódott, hogy a könyvelés és a bejövő számlák megfelelő kézbe kerülnek-e. Kétségbe vonta, hogy alkalmas vagyok a feladatra.

Ekkor nagyon sértve éreztem magam és átmentem a saját főnökömhöz. Elmondtam neki a telefonbeszélgetést, és azt is a tudomására hoztam, mennyire meg vagyok bántva. És mit tett az idióta főnököm? Elmondta az egészet Auninak! Ő ezek után dühödten átjött hozzám és elkezdte magyarázni, hogy semmi olyanra nem gyanakodott, amire én gondoltam. Nem szóltam egy szót sem, csak hallgattam. Végül Auni azt mondta, úgy látja, nem hiszek neki. Megállapítottam, hogy ez így van, tényleg nem hiszek neki. Közöltem, hogy felhívom a minisztériumban a pénzügyi osztály vezetőjét, és elmondom neki, hogy Auni azt állítja róla, hogy hazug. A magyarázkodás egyre kínosabb lett, ráadásul az osztályvezető mindent félreértett, amikor ők ketten beszéltek. Auni munkaköri alkalmasságát sohasem lehetett megkérdőjelezni. Egyszer egy megbeszélés kellős közepén Auni kiabálva, ajtócsapkodások közepette vonult ki a tárgyalóból – és ez elfogadott reakció volt tőle.

Gyakran viccelődtünk azon, hogy a hivatal valódi vezetője Auni. Ez sajnos igaz is volt. A hatalomvágya kielégíthetetlen volt, és ezt az iroda falain kívülre is ki akarta terjeszteni. Álta-

lában véve semmi sem felelt meg neki, ami nem az ő ötlete volt, illetve ha bármi nem úgy valósult meg, ahogyan azt ő elgondolta – teljesen mindegy, hogy a kávéfőző márkájáról, vagy a levélborítékok külalakjáról volt szó.

Tíz év alatt egyszer sem hallottam, hogy Auni bármiért bocsánatot kért volna. Úgy viselkedett, mint ha mi sem történt volna, annak ellenére, hogy a kollégái – akiket a beosztottjainak tekintett – gyakran fakadtak sírva őmiatta. Az is lehetséges, hogy elégedett volt azzal a módszerrel, ahogyan kimutatta a különlegességét és a hatalmát. Auni képzetlen volt, jó néhány hivatali dolgozóval szemben alulmaradt. Ennek azonban számára semmi jelentősége sem volt – hiszen ő így is mindent jobban tudott, mint a többiek. Vélhetően intelligensebbnek is tartotta magát a többieknél, annak ellenére, hogy a munkamódszerei bonyolultak és esetlenek voltak. A fantázia, a kreativitás és a bátorság fogalmak hiányoztak a szótárából. Az ilyen tulajdonságokkal rendelkező személy az ő szemében lázadó és alkalmatlan volt, akit be kellett törni.

Régebben az állami hivatalokban volt olyan béremelés, amit nem mindenki kapott, hanem személyes elbíráláson múlt. Auni mindig gondoskodott arról, hogy csak a kedvében járók és a talpnyalói részesüljenek belőle – persze csak az után, hogy magának is elintézte az emelést.

A hivatali megszólításokra külön figyelmet fordított. Senki másnak nem lehetett olyan titulusa, mint neki, és arra is odafigyelt, hogy minden ügyiratban az ő neve legyen az első helyen. De még ez sem volt elég, először kellett a beosztás, és aztán a név. Az ábécésorrend, vagy a vezetéknevek sima felsorolása nem felelt meg neki.

Teltek az évek, és néhány irodai dolgozó nyugdíjba ment. Rövid idő leforgása alatt két új dolgozó is jött a hivatalba. Fiatalok voltak, iskolázottak és eddig a privát szférában dolgoztak. Őket sokkolta a hivatal régimódisága, ügyetlensége. Az első munkanapjukon a felettesük röviden elmondta nekik a hivatal

általános játékszabályait. Majd a konkrét munkával való megismertetést a felettes az új ember legközelebbi kollégájára bízta. Ez nem felelt meg Auninak. Ő is behívta magához a szerencsétlen újoncokat. Ez a beszélgetés azonban nem volt rövid, hanem Auni az egész hivatal vezetőségét értékelte, beleértve a felettest is. Önmagát hosszan dicsérte, majd azokat ócsárolta, akik nem voltak a talpnyalói. Végül hajszálpontosan elmondta nekik, hogy vele szemben hogyan kell viselkedniük, a számára átadandó papírokat hogyan kell kezelni. Mindegy volt, mi a téma, Auni szinte az összes mondatot így kezdte: „amikor én itt munkába álltam", vagy „amikor a hivatal önállósodását kezdték előkészíteni", ezzel is jelezve, mennyi mindent baltáztak el azóta is.

Már nagyon rosszul éreztem magam a munkahelyen. Ez a viselkedésemen is meglátszott. Egyenesen kimondtam a véleményem. Hangot adtam annak, amit gondoltam, ahelyett, hogy mérlegeltem volna. Auni pedig gondoskodott arról, hogy minden általam végzett munkába belekössenek. Az irodai közösség azt hitte, én vagyok a főnök kedvence, mivel nem voltam hajlandó velük együtt ellene szövetkezni. Auni gyakran hangoztatta, mennyire kedvel engem a főnök, és hogy őt mennyire mellőzik mostanában a fontos feladatoknál. Az ok egyszerű volt: én szó nélkül és haladéktalanul elvégeztem a rám osztott munkát. Auni észrevette, hogy bár rosszul érzem magam, nem adom be a derekam és nincs felettem hatalma. Egy munkatársam, akiről azt hittem, hogy a barátom, elkezdte figyelni, mit csinálok a szabadidőmben, mivel ugyanaz volt a hobbink. Betegszabadságon – függetlenül annak okától – nem mehettem el otthonról, csak a boltba, vagy a gyógyszertárba, különben rögtön jelentették. Senki nem kereste már velem a kapcsolatot, mivel én voltam a főnök „beépített embere". Próbáltam pártatlan maradni, amennyire ez két tűz között csak lehetséges volt, de ez végül meghaladta minden erőtartalékomat.

Láthatatlanná váltam az irodában. A főnököm sem akart már velem semmiféle kapcsolatot, mivel nem voltam népszerű. Már

amúgy is alig volt feladatom. Azt a keveset, ami megmaradt, Auni úgy szervezte, hogy elvegyék tőlem, és másnak adják. Reggel bementem az irodámba, aztán ott ültem egyedül. Megmaradt feladataim a munkaidőm felét ha kitöltötték. A fennmaradó időben csak ültem és vártam, hogy annyi idő legyen, hogy elmehessek. De ez egyáltalán nem volt megkönnyebbülés számomra, mivel otthon ingerült voltam, a legkisebb dolgokért is sírógörcsöt kaptam. Éjjel nem tudtam aludni, és egyre több alkoholt ittam, hogy valamivel enyhítsem a rossz körérzetemet.

Egy márciusi reggelen, munkába menet azt kívántam, bárcsak ne kellene a lehajtón a hivatal irányába kanyarodnom. Azt reméltem, hogy belém rohan egy kamion, vagy más jármű, miközben vezetek – csak úgy, a semmibe, addig, amíg kitart az üzemanyag. Egyszerűen nem bírtam tovább. Bementem végül, de azonnal időpontot kértem az üzemorvosnál, aki még azon a délelőttön fogadott. Már a váróteremben szorító érzés volt a torkomban. Amikor végül az orvos behívott, leültetett a székre és megkérdezte, miért jöttem, kifakadtam. Sírtam és próbáltam elmondani mindent, ami a szívemet nyomta, hogy nem bírom tovább, és hogy meg akarok halni. Az orvos három hét betegszabadságra írt ki, és felírt egy antidepresszánst. Ezzel kezdődött a betegszabadságom, ami végül több mint három hónapig tartott. Jártam egy kríziscsoportba is, ahol a munkahelyi kimerültséggel foglalkoztak.

Amikor a betegszabadság és a terápia véget ért, rájöttem, hogy én ugyan megváltoztam, de a munkahelyem épp olyan, mint annak előtte. Munkába mentem, de nem szívesen. A távollétem alatt Auni a legújabb kollégát szemelte ki áldozatául, és több talpnyalójával közösen őt kezdte zaklatni. Vigasztalhatatlan jövőkép rajzolódott ki előttem, ezért a férjemmel azt a döntést hoztuk, hogy elköltözünk magáról a településről is.

Évekkel ezelőtt költöztünk el, és sajnos azóta többnyire munka nélkül voltam. Néhányszor eszembe jutott, hogy talán mégis ki kellett volna bírnom Aunit és a munkahelyi bántalmazást – akkor

nem kellene most anyagi gondokkal küzdenünk, egyik napról a másikra élnünk. Aztán pár hete összefutottam egy volt munkatársammal, aki nem a mi irodánkhoz tartozott. Azt mesélte, hogy a hivatalt teljesen felkavarta egy ügy. Auni megvádolta az egyik vezetőt, hogy bántalmazza őt, és ez komoly zűrzavart okozott. Semmi mást nem tudtam tenni, csak nevettem az egészen. Úgy tűnik, a felettes végre megelégelte Auni folyamatos intrikáit és nem tűrte tovább. Auni pedig nem talált más eszközt arra, hogy megleckéztesse a „szófogadatlan" főnökét, mint hogy megvádolta munkahelyi zaklatással.

(ELVIIRA)

„A zaklató munkaidőben számítógépes játékokat játszott, miközben azt mondta a főnöknek, hogy ő végzi el a többiek munkáját is"

Barátságos, őszinte, segítőkész, szorgalmas, lelkiismeretes ember vagyok. Jól kijövök másokkal, és mielőtt ez a zaklatás elkezdődött, sosem találkoztam hasonló emberrel, aki olyan lett volna, mint a bántalmazóm.

Amikor a részlegünket kiszervezték, a vezetési stílus jelentősen megváltozott. Korábban a dolgozók nagyfokú szabadságot kaptak a munkájuk elvégzésében. Egyetlen feltétel volt csupán, hogy az ügyfél elégedett legyen – amúgy a feladatköröket nem korlátozták. Amikor áttértünk az új rendszerre, azt mondták, hogy a munka szempontjából nem lesz változás. De nem így történt – jelentősen megnőtt a bürokrácia.

A korábban pár napot igénylő munkára a bürokrácia miatt néha több hónap is rámént. Az ügyfelek természetesen elégedetlenek voltak, mivel romlott a szolgáltatás színvonala. Hazudnunk is kellett az ügyfeleknek különféle rendszerekről és a hozzájuk kapcsolódó ügyeleti munkáról. Azt kellett mondanunk, hogy bizonyos adatbázisokhoz 24 órás felügyeletet biztosítottunk, ami persze nem volt igaz.

Üzemitanács-megbízottnak jelöltettem magam, mert azt gyanítottam, hogy nem mondtak el nekünk mindent, ami a dolgozókat érinti. Igazam lett. Rögtön az első bizottsági ülésen kiderült, hogy a személyzeti osztály nem volt tisztában a munka törvénykönyvével, a kollektív szerződéssel, az üzemi tanács jogaival. Megválasztottak megbízottnak, és ezzel kezdődött a zaklatásom is. Az illető nyilván megharagudott, hogy megvédtem egy munkatársamat, amikor ő piszkálni kezdte.

Igazán azután vettem észre a változást, hogy megbízottnak választottak, és a szóban forgó kollégám saját kérésére más munkakörbe került. Ő már nem bírta tovább, mivel legalább fél éve szenvedett. A zaklatóm ezek után reggelente engem is így fogadott: „Na, mi van, te is megjöttél?" (Így járt korábban a kollégám is.) Megbélyegezte az üzemitanács-üléseket, és a hátam mögött azt pletykálta rólam, hogy ilyenkor „lógok" a munkából. Miközben a többiek dolgoztak, ő munkaidőben tetrist játszott, zenét hallgatott, vagy épp filmet nézett a cég számítógépén. Az Ouluban lévő központban található vezetőinknek viszont arról panaszkodott, hogy ő végzi el a munkát helyettünk is.

A munkacsoportunkban volt négy új, teljesen tapasztalatlan dolgozó: két nő és két férfi. Az egyetlen, rutinnal is rendelkező kolléganőnk – a csoportvezető – szülési szabadságra ment néhány hónappal a kiszervezés után. A helyettesítője – aki szintén nő volt – az oului részlegben dolgozott. A munkahelyi oktatás elégé hiányosan sikerült. Az egyik férfi jóval lassabban tanult be a többieknél. Ezt a másik férfi kolléga (a zaklató) rögtön az után kifigyelte, hogy a csoportvezetőnk elment szülési szabadságra.

A zaklató először a munkatársam betegszabadságait kifogásolta: „Lóg a munkahelyéről! Kivizsgáltathatná az agyát is, ha már orvoshoz megy…" Ez a mondat valahogy visszajutott az illető fülébe, aki megkérte a zaklatót, hogy fejtse ki a véleményét. Ő persze mindent tagadott, de annyira dühbe gurult a helyzettől, hogy fenyegetőzni kezdett: „Kimegyünk az udvarra elintézni a dolgot?" Lecsillapítottam a kedélyeket és jelentettem a főnökünknek

az esetet, hogy munkahelyi zaklatás történt, továbbá engedélyt kértem aznapra a korábbi távozásra.

Ezt megelőzően már többször tettünk panaszt a felettesünknek a munkatársam tanulási képességeit illetően, és a zaklató gondoskodott arról, hogy ez mindenki tudomására jusson. Ez után már egyetértettem a főnökünkkel abban, hogy közelebb kell bennünket helyezni a csoportvezetőnk tartózkodási helyéhez.

Amikor a csoportunk egyik női tagja várandós lett, a zaklató az ő távolléteit kezdte elemezni. Most őrá mondta, hogy lóg, és a női dolgozók füle hallatára mesélt férfisoviniszta vicceket. Ha valaki az ő viselkedését kezdte kritizálni, a zaklató a szóban forgó személyt humortalannak nevezte, és egyszerűen lezárta az ügyet azzal, hogy azt mondta: „Kérdezz meg itt bárkit, mindenki tudja, hogy milyen kedves és humoros fickó vagyok."

Végül ez a zaklató lett a szülési szabadságra távozott kollégánőnk utódja – lényegében önmagát nevezte ki főnökünkké. Ő az előző munkahelyén is vezetői pozícióban volt. A folyamatos kritikája azonban elviselhetetlen volt – állítása szerint senki nem volt képes semmit jól elvégezni. A kritizálás és a szekálás mindennapos volt, és mindenre kiterjedt.

A munkatársaim – a zaklató kivételével természetesen – mind kedves emberek voltak. Ha ez az ember nem lett volna a munkaközösségünk része, vélhetően minden teljesen másképp alakult volna. A másik két kollégámmal már évek óta együtt dolgoztam, és soha semmi probléma nem merült fel. A zaklató volt az egyetlen, akit egy másik csoportból helyeztek át, a többiek mind a korábbi pozíciójukban maradtak.

A kimerülésem egyik fő oka a zaklató napi utasítgatása, kritizálása volt, és az, ahogy a hátam mögött beszélt rólam. Bezzeg ő mindig kicsúszott a saját munkája és a felelősség alól, annak ellenére, hogy egy döntést sem tudott meghozni anélkül, hogy előbb engem meg ne kérdezett volna. Amennyire csak lehetséges volt, segítettem a saját munkájában is, mégis ilyen megjegyzéseket hallgathattam: „Elveszed az összes új projektet", vagy „Nem

segítesz nekem eléggé". A főnökünk tudott a dologról. A saját projektjeimből is adtam át a zaklatónak, csak hogy megszűnjenek ezek a megjegyzések. Innentől viszont szerinte nem csináltam semmit, és minden munkát az ő nyakába zúdítottam.

Ha a tanácsom után valamelyik feladat mégsem sikerült, a zaklató a többieknek azt mondta, hogy azért nem, mert én javasoltam rosszat. Egyszer én is hallottam egy ilyen megjegyzését, és mások előtt kiigazítottam azt – ekkor viszont a zaklató az egész dolgot ellenem fordította. Szerinte hiábavalóságokon kapom fel a vizet, és azt tanácsolta, hogy menjek ki az udvarra „lehűlni".

A zaklató még egy e-mailt sem volt képes elküldeni az ügyfeleknek anélkül, hogy valamelyikünkkel ne olvastatta volna el először: a döntéshozatal nála ismeretlen fogalom volt. Ezzel leterhelte az egész csoportunkat.

A csoportban dolgozó többi munkatársnak sem volt hajlandó segíteni, mivel „ez nem tartozik a munkaköri leírásához". Én mindenkinek segítettem, aki szólt. A zaklató erre csak annyit mondott, hogy a munkaidőmet olyan dolgokra fecsérlem, amik egyáltalán nem tartoznak rám.

Úgy időzítettem a nyári szabadságomat, hogy lehetőleg minél kevesebbet lássam a zaklatót. Az utolsó héten azonban felhívott és azt mondta, hogy szerinte nem leszek képes helyettesíteni őt, míg ő megy el nyaralni. Depressziós lettem és féltem visszamenni dolgozni. A kimerültségemhez hozzájárult az is, hogy a zaklató sosem hagyott nyugodtan dolgozni. Legrosszabb esetben félóránként félbeszakította a munkámat, és el kellett olvasnom az ügyfeleknek írt leveleit, vagy a nagyszerűségét kellett dicsérnem valamelyik scriptnél, amelynek a munka szempontjából semmiféle jelentősége nem volt.

Ez az állapot 2001-től egészen 2004-ig tartott. A felettesünk csak a zaklató verzióját hitte el a történtekről, a többi kollégám pedig nem mert szólni a dologról. Ha vele akartam megbeszélni a problémát, semmi sem lett belőle. Minden az én hibám volt, mivel – állítólag – nem vagyok képes az együttműködésre.

A főnököm által összehívott első megbeszélésen jelen volt a főnököm (telefonon), a csoportvezető (a helyszínen), valamint a zaklató (telefonon). Ő mindent az én nyakamba varrt azzal, hogy nem segítek neki eléggé, és hogy velem olyan nehéz kommunikálni. A főnök mindent elhitt neki.

Kérvényeztem, hogy helyezzenek át Espooba, csak hogy megszabadulhassak tőle. Ez aznap meg is történt. A főnököm megtiltotta, hogy nyilvánosságra kerüljön az áthelyezésem oka a zaklató, vagy a munkatársaim előtt, mert ezzel állítólag romlana a motivációjuk.

Átkerültem Espooba, és úgy tűnt, minden rendben lesz, de pár hét múlva ismét folytatódtak a megjegyzések, a gúnyolódások, csak most telefonon és e-mailen. Az új hely sokkal jobb volt, bár 95 kilométer volt a távolság az otthonom és a munkahelyem között. A kollégáim is rendesek voltak és újra kedvet éreztem a munkához. Azért nem volt minden fenékig tejfel: alvási problémáim jelentkeztek – vélhetően a hosszú utazások miatt. Nagyjából novemberig bírtam, de aztán kezdtem kimerülni. Elfelejtettem dolgokat – olyanokat, amikről pár perccel korábban beszéltünk. Az üzemorvos beutalt egy másik pszichiáterhez.

A főnököm megbeszélést hívott össze. Azt hittem, hogy majd a zaklatásról lesz szó, de tévedtem. A főnök és a személyzeti osztály által kezdeményezett megbeszélésen az alkoholfogyasztási szokásaimról érdeklődtek, illetve nehezteléssüket fejezték ki, amiért – a munkatársaim szerint – munkaidőben nem veszem fel a telefont. Ez a vád teljesen alaptalan volt. Egyszer fordult elő, hogy munkaidő után nem válaszoltam a zaklató hívására. A kollégáimmal való viselkedésemet is kritizálták, szintén alaptalanul. A cég szerint túl sok volt a táppénzes távollétem – végül kiderült, hogy ez a megbeszélés valódi oka. Megállapították, hogy memóriaproblémáim vannak, és a feladataimat a helyzetnek megfelelően „alakították" – azaz tájékoztattak a játékszabályokról: minden távollétemről orvosi igazolást kértek, kizárólag csak az üzemorvos igazolását fogadták el, annak ellenére, hogy az üzem-

orvos 95 kilométerre volt található az otthonomtól. A távolléteimről személyesen kellett értesítenem a főnökömet, telefonon, az SMS-t nem fogadták el, mint korábban.

Karácsonykor az egyik ügyfél személyesen fejezte ki köszönetét egy jól sikerült projekttel kapcsolatban, még egy üveg bort is kaptam. Tehát jól végeztem a munkámat, egészen a végéig. 2004 elején a főnököm minimálisra korlátozta a feladatkörömet, adott egy listát, amin volt 10-20 program, azok installálását kellett ellenőriznem. Pár órás munkáról volt szó, és január elejétől február végéig kaptam rá időt. Bejelentettem, hogy új munkahelyet keresek, amennyiben a zaklatás nem ér véget. És hogy a feladatköröm egy vicc.

Sehonnan sem kaptam segítséget a helyzetemre. A főnököm is csak azért egyezett bele az áthelyezésembe, mert elhitte a zaklatónak, hogy a problémát én jelentem a csoportban. A munkavédelmis ugyan tudott a dologról, de nem ismerte fel időben a helyzet súlyosságát. Közbe kellett volna avatkoznia, de ehelyett a saját állását féltette, mivel figyelmeztetést is kapott, amiért korábban küldött nekem egy e-mailt arról, hogy az üzemi tanácsba való belépéssel milyen előnyökhöz juthatok.

Megértést csak az üzemorvostól kaptam, aki beutalt a pszichiáterhez. Legnagyobb támaszom a feleségem volt, holott ő is súlyos depresszióban szenved, és jelenleg is otthon van, mert leszázalékolták. A nagyszüleim is sokat segítettek, miközben azon csodálkoztak, hogy ilyen előfordulhat egy munkahelyen anélkül, hogy bárki is közbelépne.

Aztán a történet véget ért. Távmunkában voltam otthon, amikor a zaklatóm felhívott, és elkezdte kritizálni a munkám – utoljára. Elküldtem a fenébe! Annyira nem volt már erőm, hogy a következő két napon csak feküdtem az ágyban és próbáltam telefonon utolérni az orvost. De nem sikerült. A harmadik napon végre, gyógyszerek segítségével fel tudtam kelni és elmentem a pszichiáterhez Espooba. Csak ekkor vettem észre, hogy a munkahelyemről már többször kerestek.

Február 6-án levélben értesítettek a felmondásról – ez február 12-én lépett életbe, addig pedig felmentettek a munkavégzés alól. Felhívtam a főnököm és elmondtam neki, hogy felmondtak nekem. Ő csodálkozott, azt mondta, csak egy figyelmeztetést kellett volna kapnom. A felmondás indoka: igazolatlan távollét. Elküldtem a felmondó levelet a tanács jogászának. Fogalmam sem volt, mi lehetett a probléma, már az ágyból sem tudtam felkelni. A feleségem azt mondta, vele is hasonlóképpen történtek a dolgok, és sürgősen orvoshoz kell mennem.

Ha még egyszer munkát kapok, és hasonlók történnek, azonnal felmondok, és nem várom meg, amíg belebetegszem. Az előző főnököm és a munkáltatóm gondoskodott róla, hogy ne kapjak munkát, mivel feldühítette őket, hogy a felmondásom után egy évvel írtam az átéltekről az interneten.

(HEKA)

„Ugye tudod, mit gondolnak rólad az ügyfelek?"

Egy irodában dolgoztam: három kolléganőm volt, és egy férfi főnökünk. Nagy volt a fluktuáció, én dolgoztam a cégnél a legrégebben.

A főnök ismét új dolgozót készült felvenni egy távozó kolléga helyére. Bár figyelmeztették Sarival kapcsolatban, véleménye szerint mégis jó döntést hozott, amikor őt választotta. Vajon enynyire meggyőző volt Sari fellépése, hogy elérte, a főnök őt válassza? Ez ugyanis totális hibának bizonyult.

Sari egy ideig kerülte a társaságunkat. Később arról panaszkodott nekem, hogy nem akartuk befogadni őt, és hogy a kávé- és ebédszünetekben mennyi rosszat beszéltünk róla. Ezért itta meg a kávéját szívesebben a saját irodájában. Szerintünk a viselkedésének titka leginkább benne volt. Arról mindig tudott beszélni, hogy az ő szobájában még egy számológép vagy toll sem volt, amikor munkába állt. Senki nem részesítette „különösebb" figyelemben, amikor a munkahelyre jött.

Pár hónappal később egy másik régebbi kollegina szülési szabadságra ment. A helyére egy fiatal nőt vettek fel. Ekkor kezdett Sari velünk barátkozni. Ez volt a megfelelő időpont a támadásra – gondolom így utólag. Egy erős, jó kolléga kiesett, és Sari úgy látta, eljött a manipuláció ideje.

Eleinte Sari nagyon jókedvű és kedves volt velünk. A főnöknek azonban – bármi volt is a téma – állandóan panaszkodott. Vagyis nagyjából akkortól, hogy lejárt a próbaideje. Az igaz, hogy a főnökünk figyelmeztette őt a próbaideje alatt, hogy túl lassan végzi a munkáját. Sari reggel rendszerint csevegéssel kezdett a munkatársak irodáiban. Napközben is sok időt elvett a munkaidejéből a beszélgetés, amely sokszor munkával kapcsolatos témával indult, aztán egyszer csak így, meg úgy, már kizárólag róla szóltak a dolgok, a gyerekeiről, a férjéről. Ha bármit is próbált az ember a saját családjáról mondani, akkor ő gyorsan kontrázott, minden kétszer olyan jó volt náluk, és utána újra saját magukkal folytatta, anélkül, hogy meghallgatta volna, amit mások mondanak.

Ez így ment nagyjából két évig. A beszélgetős szeánszok áthelyeződtek két másik irodába, és egyre hosszabbakká váltak. A munkavégzéssel töltött idő ennek megfelelően igencsak lerövidült. A munkahelyen különben is kezdtek úgy menni a dolgok, ahogy Sari akarta. A főnök nem mert ellentmondani, sőt igyekezett Sari kedvében járni. Amikor rákérdeztem, miért tesz így, azt válaszolta, hogy nem akar Sarival veszekedni – nehogy hetekig kelljen a zsörtölődését hallgatnia. Egyik dolgozó sem volt valami jó viszonyban a főnökkel.

Egyszer Sarinak valahogy sikerült elhitetnie velünk, hogy annyira jó barátok vagyunk, hogy végül együtt mentünk a városba hétvégi kikapcsolódásra. Három nő részére foglaltunk egy szállodai szobát. Az este végén, mikor kiszálltam a liftből, leültem a folyosón a kanapéra egy férfival beszélgetni, míg Sariék visszamentek a szobába. Egy kis idő elteltével Sari őrjöngve rontott ki a szobából, és odajött hozzám, hogy közölje, most azonnal aludnom kell menni. Csak utólag értettem meg, hogy Sari féltékeny volt.

Neki nem jött össze a beszélgetőpartner, így nekem sem volt jogom ehhez. Meg kellett semmisíteni az én szerencsémet.

Pár héttel az eset után száz euró fizetésemelést kértem a főnökömtől, mivel már öt éve dolgoztam a cégnél fizetésemelés nélkül. Ebből aztán jókora műsor kerekedett! A főnököm tájékoztatott, hogy meg kell kérdeznie a többi dolgozó véleményét. Már tudtam, miről van szó. Saritól kellett megkérdezni, mert vele nem akart nézeteltérést. Sari végül óriási jelenetet rendezett! Elmondta, hogy ő ilyen, meg olyan régóta dolgozik már a cégnél, és igazából ő az, aki ezt a fizetésemelést megérdemli, senki más. Aztán eljuttattuk a főnökünkhöz a referenciáinkat. Végeredményeként az én fizetésemet nem emelték meg. Sariéról semmit sem tudok.

Aztán eljött az a reggel, ami a fordulópontot jelentette. Sari munkába jött, nem köszönt nekem, nem jött kávézni sem, holott rendszerint mind együtt kávéztunk. Bementem Sari irodájába és megkérdeztem: „Mondtam, vagy tettem bármit, amivel megbántottalak? A napnál is világosabb, hogy kerülsz." Úgy nézett rám, mint egy gyilkosra: „Tudod te azt!" Később jöttem csak rá, hogy a fizetésemelési kérvényem volt az, ami ezt a reakciót kiváltotta belőle. De mire ezt megértettem, hónapok teltek el, és szinte teljesen kimerültem.

Emlékszem arra a napra is, amikor Sari valami igen sértőt mondott nekem, de vélhetően sokkos állapotba kerültem, mivel egy szóra sem emlékszem az elhangzottakból. Csak annyi maradt meg, hogy ülök az irodámban és hisztérikusan sírok. A férjem, aki történetesen a szomszéd irodában dolgozott, véletlenül átjött az irodámba, és meglátott abban az állapotban. Azt javasolta, hogy hívjanak hozzám egy mentőt. Nem egyeztem bele, csak sírtam és megígértem, hogy szépen dolgozni fogok. A férjem azt mondta, elmegy és beszél a főnökömmel, mert a dolgok nem mehetnek így tovább. Azt mondtam neki, hogy nem megy, mert ez az egész az én hibám. Emlékszem, mennyire nem találtam a kiutat az egészből, csak azzal, hogy Sari összes vétkét magamra vettem.

Sari már nem beszélt velem. Nem köszönt, észre sem vett, ha mondjuk összefutottunk a fénymásolónál. Lassan kezdtem úgy érezni, hogy muszáj szabadulnom innen, különben nem bírom tovább. Nem akartam feladni, de senki sem segített rajtam. Végül bejelentettem a főnökömnek, hogy felmondok. Nem bírtam már elviselni ezt az igazságtalanságot. Végül megállapodtunk, hogy vállalkozóként folytatom a munkám, és a férjem irodájában fogok dolgozni. A szükséges iratokat pedig átvihetem oda a régi irodából.

Gyorsan megoldásra jutottunk, de a bántalmazás csak nem ért véget. Sari a fiatal kollégát is maga mellé állította – nem volt szabad nekem köszönnie sem reggel, sem este. A férjemnek köszöntek, a fénymásolónál is, és amúgy is barátságosan viselkedtek vele. Kis idő elteltével észrevettem, hogy az én leveleimet nem postázzák, nekem kellett elvinnem azokat. Továbbra is a főnökömnek dolgoztam, de nem akart közbeavatkozni. Egy reggel elkérte a kulcsaimat, mivel Sari nem akarta, hogy az ő részlegükhöz bejárásom legyen. Az ügyfeleim papírjai és a fénymásoló is az ő irodájuknál volt. Át kellett adnom a kulcsokat. Csak napközben tudtam elhozni az ügyfeleim iratait, reggelente nem, habár egy órával korábban jártam dolgozni, mint a többiek. Azután már nappalra is bezárták az irattárat, hogy semmit se vihessek el külön kérvényezés nélkül. Ekkor már a férjem is közbelépett, így napközben nyitva maradt az irattár. Azt gondolom, Sari talált ki valamit, és azt hazudta, hogy lopkodok, mert a tollak és papírok mind a következő, zárt irodába kerültek. Nem kaptam nyomtatópapírt sem, holott továbbra is a főnöknek dolgoztam.

Az ügyfeleknek szánt munka egy részét én végeztem el, a másik részét Sari. A kimenő számlákra azonban nem volt hajlandó ráírni az én részemet. Ezért a főnök azt az utasítást adta – Sari előírásai alapján –, hogy az általam elvégzett munkát külön számlázzam ki az ügyfeleknek. Így már ők is szenvedhettek Sari rigolyáitól. Kaptak egy kisebb és egy nagyobb számlát, míg korábban csak egyet küldtünk. A két külön számla az ügyfeleknek is több könyveléssel járt.

Sari egyre inkább kezdett beleszólni a cég irányításába. Három hónappal azután, hogy eljöttem, a főnök odament a férjemhez és elmondta neki, hogy úgy tűnik, a problémás személy az ő oldalukon maradt. Sari folyamatosan panaszkodott a főnöknek, bár ennek az okát senki sem tudta. Eltelt egy év, én elköltöztem a településről máshová, így ugyanazt a munkát már távmunkában végeztem el a főnököm számára. Sari ekkor megkérdezte: „Ugye tudod, mit gondolnak rólad az ügyfelek?" Szerencsére ekkor már elég erős voltam, és csak visszamosolyogtam.

Most, hogy már évek teltek el, és ugyanazoknak az ügyfeleknek dolgozom, magyarázatot kaptam a dolgokra. Információhoz jutottam – írásban is – arról, hogy Sari milyen hibákat követett el a munkája során. Végül ő is otthagyta a céget. Így továbbra is én vagyok a legrégebbi dolgozó, a hihetetlen nehézségek ellenére.

(PINJA)

7

ÚT A NÁRCIZMUSMENTES ÉLET FELÉ

„Az álmok szárnyakat adnak”

Mondd, hogy vannak álmaid! Ugye vannak? Mondd, hogy nem vagy lábtörlő, akit a földbe taposnak! Gondolj arra, amit te magad szeretnél, és kezdd el szépen, egyenként megvalósítani a dolgokat. A lottófőnyereményt leszámítva minden lehetséges, csak akarni kell!

(Oodes)

Hogyan tart fogva a nárcisztikus és a gyűlölet?

A bántalmazás, a lelki, valamint a fizikai erőszak sokféleképpen tesz kárt az ember testében és lelkében. Normális esetben az ember a **krízishelyzet → sokkos állapot → a realitás fázisa → felismerés → munka** fázisokon át halad a krízis megoldásáig, majd ezt követi az utólagos feldolgozás. Mivel a nárcisztikus személy hozzátartozójának életében ritkán van egyszerre csupán egy válsághelyzet, az élet számára egymásra épülő krízisek halmazává válhat. Ilyenkor egy korábbi esemény még a feldolgozásnál tart, mikor már a következő helyzet hullámai borítják el. A krízis feldolgozása félbemarad, és a fel nem dolgozott élmények fizikai, valamint pszichés zavarokká, betegséggé alakulnak.

A kapcsolatból való kilépés sokszor kelt félelmet. Az ismeretlen jövő, a sikertelenség felett érzett szégyen, félelem a megbélyegzéstől (hogy elvált), a számos intéznivaló miatt érzett szorongás (pénzügyek, lakhatással kapcsolatos dolgok), az aggodalom, vajon sikerül-e egyedül boldogulni a gyerekekkel, a közelség és a gondoskodás hiányának réme – ezek a leggyakrabban előforduló félelmek. Az is felmerülhet, hogy rossz döntést hoz az adott személy, és ezzel elveszít valami kivételest, és soha senki nem fogja már szeretni.

Az áldozat eddig úgy élt, hogy a nárcisztikus érzelmileg fogva tartotta, és a válás után megvan annak a veszélye, hogy az emlékei miatt nem tud leválni a múltról. Ha nem köt békét az elmúlttal, megtörténhet, hogy elkezdi kerülni az embereket, és azokat a helyeket, amelyek előhívják az emlékképeit. Az élete szűk és nyomasztó lesz, és az erőtartalékai arra mennek rá, hogy folyamatosan elkerüljön bizonyos dolgokat. Az életben nincs helye az újnak, amíg a régit nem engedjük el.

A gyűlölet és a keserűség is fogva tarthat. Felmerülhet az „egyenlítés" vagy a bosszú ötlete is. Az efféle gondolatok azonban szorosan kötik az áldozatot bántalmazójához. A harag ugyanúgy folyamatosan magas adrenalinszintet okoz, mint a bizonytalanság- és az igazságtalanságérzet a nárcisztikus mellett. Nem hoz megkönnyebbülést, ha valaki kikerül a nárcisztikus személy közvetlen hatása alól, viszont a gyűlöleten keresztül továbbra is hozzá kapcsolódik.

Leválás a nárcisztikusról

A nárcisztikus személlyel fenntartott kapcsolat kétoldalú függőségi viszony. Ezért a szabaduláshoz először arra a folyamatra van szükség, melyben az áldozat ráébred a helyzetére, megérti azt, tudja vállalni magáért a felelősséget és kitartóan törekszik arra, hogy életének új irányt, egyensúlyt adjon. Ez egy-két évtől akár több évtizedig is eltarthat. Kulcsfontosságú szerepe van ebben az önismeretnek, a saját belső hangra hallgatásnak és az önbecsülésnek. Attól, hogy a barátok ellátják jó tanácsokkal, vagy szakkönyveket tukmálnak rá, az áldozat nem ébred rá a helyzetére, csak akkor, amikor már önmaga kész arra, hogy szembenézzen a valósággal.

Ahhoz, hogy új irányt vegyen az élete, az áldozatnak maga mögött kell hagynia régi hiedelmeit, megszokott sémáit, és

– például terápia segítségével – fel kell ismernie a valódi érzelmeit és szükségleteit. A nárcisztikus az áldozatát olyan függőségi kapcsolatban tartja, ahol nincs helye a kívánságainak és az érzéseinek, ezért az elválás után is nagy nehézséget okozhat az áldozatnak felismernie és megértenie saját szükségleteit. A szorongás, a félelem és a bizonytalanság mellett az áldozat erős bűntudatot is érezhet.

Fontos, hogy az áldozatnak legyen támasza ebben a helyzetben, amelyben még korábbi életének viszonylagos „egyensúlya" is eltűnt, viszont az új énkép felépülése még csak éppen elkezdődött. Ebben a fázisban az áldozat veszélyben van: könnyen visszatérhet függőségi kapcsolatába – már csak azért is, mert nárcisztikus partnere jó eséllyel az elválás után sem fogja békén hagyni.

A válásról szóló döntés megszületését nehezítheti az is, hogy az elviselhetetlen helyzetből való szabadulásért „cserébe" az áldozatnak sok mindenről le kell mondania. Az élettársáról, talán még a gyerekeiről is, a közös barátokról, az otthonáról, a tulajdonáról, a partnere családjáról. Lehet, hogy az életszínvonala, a társadalmi helyzete is jelentősen megváltozik a döntés miatt. Sőt akár a saját identitását is elveszítheti egy időre, ha régóta élt egy olyan kapcsolatban, amelyben az önértékelése a partnerhez kötődött. A gyász folyamata újra előhozza a múlt ellentmondásos eseményeit, és a jelenbe tükrözi azokat. A gyász belső munkája során az elveszített partnert és a vele közös boldog jövőbe vetett hitet át kellene alakítani emlékképpé. Az olyan gondolatok, hogy a felek a válás után megpróbálnak barátok maradni, esetleg majd egymás közelében élnek, és nem csak a gyereknevelléssel kapcsolatos élményeiket osztják meg egymással, rendszerint lassítják a leválási folyamatot.

Gyógyító bánat és harag

A gyászmunkához sok harag, depresszió, szorongás és szégyen tartozik. Fel kell vállalni a találkozást ezekkel az érzésekkel, különben elzártan a tudatban maradnak. A negatív érzéseket azért sem érdemes elfojtani, mert ezekkel együtt a pozitív érzések is törlődnek.

A gyermekkor óta hurcolt szégyenérzet és az elfojtott harag erősen uralhatja a gondolatokat és a tetteket. Az áldozat számára előrelépés, ha úgy gondol a haragra, hogy az megengedett érzés – megélése, kifejezése lehet tisztító jellegű is. A történetek írói a haragot olyannak írják le, mint egy természeti erőt, amely fokozódik, gyűlik a tudat mélyén, és egyszer csak kitör mint egy tűzhányó. Ha a kapcsolatban sokszor fordult elő bántalmazás, és az áldozat nem tudta vagy nem merte kifejezni a dühét, akkor a felgyülemlett indulatok mennyisége és ereje a kirobbanáskor ijesztő lehet. Nem lehet a végtelenségig nyelni vagy elfojtani a haragot, ami egy tudatalatti reakció, és az a végső célja, hogy megóvja az áldozatot a sértésektől, bántásoktól. Fontos azonban, hogy a harag megélése csak átmeneti állapot legyen, különben tisztítás helyett felőrli az illetőt. És a dühös ember hasonló személyeket, helyzeteket vonz magához. Amikor egy áldozat kilép ebből a szerepből, nincs többé szüksége a haragra. A korábbi áldozat saját kezébe veszi az életét, tetteivel megvalósítja terveit.

A haragot beszélgetés, terápia és belső munka mellett a sport segítségével is ki lehet oltani – a fizikai erőfeszítés csökkenti a belül tárolt érzelmi energiát. Sokat segít a kiabálás és a sírás is. A haragot megszelídíti a humor, a barátokkal való együttlét, a mozgás a természetben, az imádság, az elmélkedés, a meditáció, illetve minden olyan időtöltés, ami a kedvünkre van.

A kapcsolat ideje alatt, vagy az elválási fázisban hasznos felírni a bántó szövegeket, mondatokat, tetteket. Elménk hajlamos arra, hogy elrejtse, elfelejtse, majd megszépítse az emlékeket.

Akkor érdemes elővenni ezeket a jegyzeteket, amikor a gyászfolyamat azon szakaszába érünk, ahol felszínre kerülnek az emlékek, és esetleg a békülés, a kapcsolatba való visszatérés jó megoldásnak tűnne.

Amikor az áldozat végre kilép a szorongató kapcsolatból, megélheti, milyen a felszabadultság érzése. Megnő az önbizalma és a siker felett érzett öröme. Észreveszi, hogy egyedül is boldogul, hogy önállóan is élvezi az életet – sőt sokkal jobban, mint a nárcisztikussal.

Megbocsássak?

A gyógyulás folyamata sokszor hullámzó. Bármelyik szakaszban történhet visszalépés, ezért a regenerálódás időbe telik. Az is fontos tényező, hogy sok áldozat már gyerekkorától fogva „belenőtt" ebbe a szerepbe. A gyógyulási folyamat akkor indul meg, amikor az élethelyzet annyira gyötrelmessé válik, hogy muszáj változtatni rajta. Lehet, hogy az áldozat elkezd információt keresni a nárcizmusról, vagy jelentkezik egy kríziscsoportba, és az hozza el számára a megkönnyebbülést, a helyzet megértését, hogy olyanokkal beszélgethet, akik hasonló helyzetben vannak vagy voltak. Megérti, hogy bár „hagyta", hogy rosszul bánjanak vele, de akármilyen rossz döntéseket is hozott, mindig van lehetősége változtatni. A kríziscsoport segítségével egyre többet tud meg a nárcizmusról, végül le mer válni egy elferdült emberi kapcsolatról.

Ez a fontos gyógyulási szakasz azonban a továbblépés akadályává is válhat: előfordul, hogy a kimerült elme még a helyzet rendeződése után sem találja meg az utat a megbocsátás felé. **A harag a bocsánat hiányában nem fogy el, hanem önmaga ellen fordul, elviszi az erőtartalékokat, beárnyékolja az életet és legyengíti az egészséges szervezetet.**

A meg nem bocsátott harag további félelmeket is szül. A nárcisztikus áldozata cinikussá, vagy a jövőbeli kapcsolataiban gyanakvóvá is válhat, állandóan azt figyelve, hogy a másik mikor fogja kihasználni őt. Az életkedv és életerő visszanyerésének első lépése ezért az, hogy az áldozat megbocsát önmagának, és feloldozza magát minden vád alól. Ha úgy érzi, hogy a zaklatónak képtelen megbocsátani, gyakorolhat például az orvos és pszichoterapeuta Tuulikki Saaristo *Varázsszavak* című könyvének segítségével. Mindig meg lehet bocsátani, még akkor is, ha nem érezzük ennek szükségét vagy nem értjük a jelentőségét. A zaklatónak csendben, önmagunkban is felmentést adhatunk, ha attól félünk, hogy ellenünk fordítja a kimondott szavakat. A megbocsátás szétszakítja az egészségtelen érzelmi kötelékeket, és pozitívan hat az áldozat pszichés, lelki és társadalmi életére. Az új viselkedési minták révén képessé válik arra, hogy a jövőben megvédje magát a kihasználástól.

A végleges elszakadást az is gyorsítja, ha az áldozat megtanul önálló és a saját érdekeit szolgáló döntéseket hozni, ezekhez ragaszkodik, és megadja magának a siker vagy a tévedés lehetőségét is, továbbá megtanulja szégyenérzet nélkül tisztelni és szeretni önmagát.

A megbocsátás soha sem jelenti azt, hogy az áldozat teret ad a zaklatónak, hogy folytassa tettét!

„A gyógyító gyűlölet”

Az, hogy az ember túlteszi magát a nárcisztikuson, lényegében nem más, mint a gyászmunka végigjárása – lépésről lépésre. S bár most már „hűvösen analitikusan” töprengek a megélt érzéseken, teljes mértékben átéltem a gyűlöletet, a félelmet és a bánatot. Elhatároztam, hogy egy érzést sem tolok félre anélkül, hogy megvizsgálnám, honnan ered. Legtöbbször a félelem az elsődleges érzés. A gyűlölet ad ugyan erőt ahhoz, hogy elszakadjunk a múlttól, de ez általában csak másodlagosan merül fel. Mögötte meglepően sok félelem lapulhat.

Minél inkább elszakadok a múlttól, minél jobban gyógyulok, annál inkább ráébredek, hogy talán soha nem fogok teljesen rendbe jönni, és lehet, hogy már soha sem leszek teljesen ép. Úgy gondolom, hogy ez az egész életemet végigkísérő gyógyulás mégis érdekes folyamat: magamban és másokban is folyamatosan új dolgokat fedezek fel.

Egy évvel ezelőtt az lebegett a szemem előtt, hogy a gyógyulás eredményeképpen teljesen ép leszek. Mostanra azonban megtanultam elfogadni a tökéletlenséget, és magát a gyógyulást is pozitív dologként élem meg. A visszaesések is hozzátartoznak, és ezektől nem szabad letörni, mivel ezek is előrébb visznek – talán épp ezek visznek igazán előre. A leválás egy nárcisztikusról nagyon összetett folyamat lehet. A mellette élt életet nehéz világosan látni. Lehet, hogy legbelül évekig él a tudat, hogy a kapcsolat csupán illúzió, függőség, de az embernek nincs elég ereje a leváláshoz, mivel a nárcisztikus minden életerőt elszív. Az érzelmi kötelék mellett annyi minden más is hozzáköt valakit ehhez a rossz élethelyzethez. Nem biztos, hogy elég kirúgni a nárcisztikust – az áldozat saját életében és a gyerekeiében is óriási változásokra van szükség.

Ha jól emlékszem, a válásunk másfél évig húzódott. Még együtt elköltöztünk egy nagyobb lakásba, majd az exférjem az utolsó fél év alatt többször is lakott más nőknél. Az egyik ilyen húzásánál eldöntöttem, hogy ez az utolsó alkalom, többször nem jöhet vissza. Akkor persze nem voltam ilyen biztos a dolgomban, mint amilyennek most tűnök.

Azt hiszem, végül mégis az a düh, amit minden addig átélt dolog miatt éreztem, segített leválnom a nárcisztikusról. Elhatároztam, hogy többé nem felejtek és nem bocsátok meg „helytelenül". Emellett valahonnan felbukkant az önértékelésem is, ami arra kényszerített, hogy szembenézzek a valósággal. Felfogtam, hogy a nárcisztikus annál jobban lenéz engem, minél jobban eltűröm őt. Végül már önmagam sem értékeltem semmire.

A haragnak megvan a szerepe a leválásban. Nem azt mondom, hogy le kell ragadni a gyűlöletnél és a keserűségnél. Valamilyen

szinten mégis egészséges, ha az ember sértve érzi magát, és rá-ébred, hogy nem érdemelte meg mindazt a rosszat, amit a nárcisz-tikustól kapott. A gyűlölet fázisa után szomorúságot éreztem, de ez már nem a szép emlékek iránti nosztalgia volt. A bánatomban benne volt a múltról való lemondás és annak a vigaszt adó fel-ismerése, hogy léteznek dolgok, amelyekre nem lehetek hatással. Kapcsolatunk nem lett jobb, holott az egész életemet erre tettem fel. A nárcisztikus végig félreértett, nem bírta befogadni a szerel-met, a szeretetet, amit iránta éreztem.

Önmagunk megkeményítése pusztító hatású. Szerintem nem szabad erre törekedni. Gyógyulásunk érdekében fontos megtar-tani a kapcsolatot a saját érzéseinkkel, még a fájdalmasakkal is. A nárcisztikussal szemben természetesen jobb, ha valami képzelt fátyollal vagy burokkal védjük magunkat.

Amikor rájövünk, mit akarunk és mit nem akarunk egy kap-csolattól, a nárcisztikus társ kikerül a középpontból. A végén már semmit sem várunk el tőle, mivel felismerjük, hogy egy ilyen személy egyáltalán nem képes semmilyen kötődésre. Nincs meg benne a másik emberrel való kapcsolatba lépés és kapcsolattartás képessége. Miért hiányozna egy ilyen valaki az életünkből? Mi az, amiből kimaradunk, ha otthagyjuk?

Ahogy a nárcisztikus elveszíti az életünkben betöltött központi szerepét, többé már nem váltja ki ugyanazokat a reakciókat belő-lünk, mint korábban, így nem kell megjátszanunk a közömböst sem. Amikor erre rájön, biztos feldühödik és kitalál új módsze-reket, amelyekkel érzéseket próbál meg kicsikarni belőlünk.

Én még nem váltam annyira közömbössé, hogy az exférjem ne tudná időnként megingatni a lelki nyugalmamat, de a dolgok tudatosítása segít az egyensúly elérésében.

(MARIAN)

„Magától Narkisszosztól váltam függővé"

Az érzelmi kötődés miatt a saját elválásom hihetetlenül gyötrelmes és lassú volt. Éppen ez az érzelmi kapocs teszi ezerszer nehezebbé a nárcisztikusról való leválást a normális embertől való elválásnál. Ezeket nem is lehet összehasonlítani: ha valaki nem rendelkezik saját tapasztalattal, nehéz megértenie, milyen gyötrelmes folyamat az elszakadás egy ilyen személytől.

A nárcisztikus számára elemi érdek, hogy bebiztosítsa a függőségi viszonyt. Lángolóan beleszerettem az exembe, mert épp azokat a szavakat hallottam tőle, amikre vágytam, valami olyat éreztem vele, amit még soha azelőtt. Mintha a bőröm alá bújt volna, hogy kiolvassa belőlem, mi az, amire vágyom – szerelemre, gyengédségre és szenvedélyre.

Nagyon különlegesnek éreztem magam! Én voltam a legjobb, a legdrágább – jóval több annál, ami valaha is voltam. A válás hónapjaiban csak úgy hömpölyögtek az emlékek a kapcsolatunk kezdeti időszakából, amikor még csodálatos dolgokat csináltunk, és olyan pillanatokat varázsolt nekem, hogy lebegtem a nirvánában. Olyan volt, mint egy ügyes koreográfus, színész és díszlettervező egyben. A fellegekben járva, elbódultan, vakon hajtottam a fejem az igába. Bármit megteszek, amit csak kívánsz, mivel mindennél jobban szeretlek! Ez az évszázad szerelmes története!

Magától Narkisszosztól váltam függővé. Attól az isteni érzéstől, amit vele, általa érezhettem. Hagytam, hogy rosszul bánjon velem – abban a reményben, hogy majd ismét szeretni fog. Így is lett, csak egyre ritkábban, és egyre kevésbé. Az eszem kezdett figyelmeztetni: menekülj, mentsd magad… Többször meg is próbáltam, azután észrevettem, hogy már megint, újra és mindig ugyanabban a csapdában vergődöm. Az érzelmeim rövid időre legyőzték az eszem, és már semmit sem uraltam. Egy darabig bíztam, megkapaszkodtam a meséiben, újra bekaptam a horgot.

A végső (bár néha úgy érzem, ez a folyamat soha nem ér véget…) elszakadás annyira durva és csúnya volt, hogy nincs visszaút, pedig az érzelmeim sokszor tépnek sebesre belül. Az aranyba

foglalt, bódító emlékek újra és újra előjönnek. Hiányérzetem van, szomorkodom és a keserűnél is keserűbben érzem magam. Annyira gyötrelmes lemondani a reményről és az álmokról – azokról az ígéretekről, amikért képes voltam becsukni a szemem és a fülem. Minden nap arra eszmélek, hogy ez nem a valóság volt, és ráébredek, milyen kegyetlenül bánt velem… És én vak voltam, mint Alice Csodaországban.

Rövid időre valami fekete lyukba zuhantam – az ébrenlét ideje fojtogató szorongás volt, a sírás visszatartása. Az exem már teljes erővel egy új kapcsolatba vetette magát. Én pedig megkaptam, hogy a legrosszabb exfeleség vagyok, aki ráadásul betegesen féltékeny és erőszakos is. Nem sokkal később visszatért, hogy kipróbálja, fogva tart-e még. Persze így volt – sajnos annyira, hogy újra meg tudott sebezni.

Apró és tétova léptekkel tértem vissza az életbe, és még mindig nem vagyok teljesen rendben. Erőtlen vagyok, fáradt – igen, még működik az a bizonyos érzelmi kapocs, amiről kérdeztél… Még mindig vágyom arra a valamire, amiről azt gondoltam, hogy szerelem. A legrosszabb, amikor a legfáradtabb, leggyengébb és legvágyakozóbb pillanataimban hozzá szeretnék bújni, kicsi akarok lenni – mindegy, csak a közelében lehessek. Azután eszembe jutnak a napi szintű gonoszságai, a sértegetései, az, hogy milyen csúnyán megbántott. Mérges vagyok, dühös, olyan rohadtul keserű és sebzett. Ez is biztos valamiféle érzelmi kapocs – így vagy úgy, de ez az ember birtokba vette az elmémet, mint egy agydaganat.

(ELENA)

Vedd észre a veszélyeket!

Saját érzelmi viharaink közepette arra is kell időt és energiát szánnunk, hogy a gyerekeinkre gondoljunk, megbizonyosodjunk arról, hogy nem éreznek bűntudatot szüleik válása miatt,

és hogy senki nem használja őket eszközként a válás során. Egy nárcisztikus személytől történő elválás sokszor vezet elkeseredett gyermekfelügyeleti és -tartási vitákhoz. Tudva, hogy a nárcisztikus a partnerével és annak vágyaival a házasság idején is tiszteletlenül bánt, ne várjunk más hozzáállást a válás után se.

Ha úgy döntesz, hogy kilépsz a kapcsolatból, amelyben erőszak volt, vagy erre irányuló fenyegetettség, a dolgokat a saját biztonságod érdekében érdemes nagyon precízen előre megszervezni – még mielőtt elmondod szándékaidat a partnerednek. A nárcisztikus gyenge énképe számára az elhagyás igen nehéz, agressziót kiváltó esemény lehet. Ha a családod erőszak fenyegetettségében él, az a legbiztonságosabb, ha bejelentés nélkül távozol.

A zaklatás nem feltétlenül ér véget a válással. Nagyjából a fele azoknak, akik a házasság idején erőszakhoz folyamodnak, a válás után is folytatják a bántalmazást, zsarolás vagy fenyegetés formájában. A folyamatos bírósági eljárások is jellemzőek: a nárcisztikus semmilyen megoldásba nem törődik bele, hanem állandóan változtatja a követeléseit. Hosszú láthatást erőszakol ki magának, amellyel aztán nem él, összevissza módosítja a láthatási időket, vagy hazugságokat állít – például a nagyszülőkről. Szélsőséges esetben a nárcisztikus nem adja vissza a gyereket a láthatási idő lejártával, vagy még el is rabolja őt.

A 2001-ben alapított *LUU* (A Figyelmeztetési Bírság Áldozatai Gyermekvédelmi Szervezet) Alapítvány a gyerekek jogait védi, és információkat közöl a honlapján a családon belüli erőszakról, illetve a válás utáni bántalmazásról. A láthatási jog a gyermek joga! Az alapítvány azt követeli, hogy mondjanak le a gyermekelhelyezési törvény végrehajtása szerint szabadságvesztésre váltható pénzbüntetésről, vagy szabják ki azt a láthatási joggal nem élő másik szülőre is azért, hogy a gyermek jogait egyenlően és egyformán érvényesítsék. Az erőszakos és/vagy alkohol- vagy kábítószerfüggő szülő és a gyermeke láthatását felügyelet alatt kellene megvalósítani. A szervezet továbbá azt

is követeli, hogy a svéd törvényekhez hasonlóan Finnországban is tagadják meg az erőszakos szülő felügyeleti jogát. Így a gyermeknek nem kellene az erőszakos szülővel együtt laknia. További információt a LUU Alapítvány honlapján (www.luu.fi) lehet találni. (A magyar olvasóknak a gyermekvedelem.lap.hu linkgyűjteményt ajánljuk – *A szerk.*)

Ha már eldöntötted, hogy elmész – tanácsok a szabadság felé vezető útra

FOGADD EL ÖNMAGAD!

Amikor elfogadod magad és meg mered hallgatni a gondolataidat, megérted, mi az, amit igazán kérsz és szeretnél az élettől. Így könnyebben boldogulsz a magány érzésével is. Fogadd el, hogy a vágyaid nem teljesültek, fogadd el a csalódást! Fogadd el a gyűlöletet! Azt is fogadd el, hogy vélhetően hiányozni fog a bántalmazód! Fogadd be és hallgasd meg az érzéseidet, azután engedd el őket – ezek „csupán" átmeneti érzések, nem érdemes beléjük gabalyodni. Fogadd el a saját gyengeségeidet, és merj segítséget kérni és elfogadni! Attól kérj, akitől Te szeretnél! Nem kell elfogadnod a segítséget, ha valaki erőlteti – ilyenkor a másik fél szándékai nem egészen önzetlenek.

Ne betegedj bele abba, hogy megpróbálsz erősnek látszani. Az egészséges embernek nem kell megjátszania, hogy bátor vagy erős – de a gyengeségét sem kell véka alá rejtenie. A gyenge is erős! Mer gyenge lenni, és ezzel együtt elfogadja magát. Rendíthetetlenül kiáll önmagáért.

BESZÉLJ!

Miközben bizalmas barátokkal beszélgetsz, a dolgok a saját fejedben is rendeződnek. A bánat és a rossz érzés egy része enyhül, amikor szavakba öntöd, és kibeszéled magadból. Amikor

megosztod másokkal a tapasztalataidat, rájössz, hogy mások is éltek át hasonló helyzeteket – ez sokat segít. Ha csak magadban őrlöd a dolgokat, egyre nagyobbra nőnek benned. Egy másik ember és az ő nézőpontja segítségével könnyebb eltávolodni a múlttól. A hangosan kimondott és a nevükön nevezett problémákat könnyebb megoldani, mint a bent folyamatosan növekvő, alaktalan gombócot. Amikor beszélsz, tartsd szem előtt, hogy Te döntöd el, kinek, és mennyit mondasz.

ÍRJ!

Írd le az élettörténeted! Írás közben világosabban látod a dolgokat, és ugyanúgy elemezheted a helyzeteket, mint beszéd közben. Próbáld meg a rossz közérzetedet azzal oldani, hogy írsz egy levelet az expartnerednek. Abban mindent megírhatsz, amit eddig nem sikerült elmondanod. **A levelet azonban ne küldd el!**

Írj egy listát a saját jó tulajdonságaidról, és vedd észre milyen sok van belőlük! Írj levelet a „régi énednek", és mondd meg neki, hogy mostantól vigyázol rá! Írj levelet a jövendő énednek, és mondd el, mennyi csodálatos dolog fog történni! Írd fel kis cetlikre azokat a dolgokat, amelyek irányába haladni akarsz – és ezeket ragaszd ki a lakásban, jól látható helyre! Vonzzál be olyan dolgokat, amelyek jó érzést váltanak ki belőled! Képzeld azt, hogy már mindent megkaptál, amit csak szeretnél: nemsokára észreveszed, hogy ez így is van!

ÁLMODOZZ ÉS TERVEZZ!

Kezdj tanulni, keress új hobbit, vagy foglalkozz végre azzal, amivel a kapcsolatodban sosem foglalkozhattál: valósítsd meg az álmaidat! Kérdezd meg magadtól, hogy ezek valóban a Te álmaid-e. Foglalkozz olyan dolgokkal, amiket igazán élvezel! Legyél az a csodálatos ember, aki valójában vagy! Törődj magaddal és hagyd, hogy mások is gondoskodjanak rólad! A rendező legyél a saját életedben, ne csak egy statiszta! Élvezd az

egyedüllétet! Élj a mának! Légy hálás azért, amilyen vagy, dicsérd önmagad! Válogasd meg jobban a társaságod! Legyél a barátaiddal, és ne pazarold az idődet olyan emberekre, akik kritizálnak, vagy rosszul bánnak veled – még akkor sem, ha történetesen a rokonaid! Húzd meg a határaidat, és ragaszkodj hozzájuk! Legyél gyerekekkel – a sajátjaiddal, vagy másokéval –, ők egyenesek, becsületesek és eredetiek, velük könnyű örülni és nevetni. Gondoskodj állatokról, segíts a szomszéd néninek a bevásárlószatyor cipelésében, számold meg a madarakat az udvaron lévő fán, sétálj mezítláb, utazz – és vedd észre, hogy mindenhol van jókedv, jóérzés, még akkor is, ha „egyedül" vagy. Hagyd, hogy ez a kellemes érzés végigáramoljon benned! Szégyenérzet nélkül élvezd a dolgokat! Készítsd el a saját időbeosztásod, teremtsd meg a szokásaid, hagyományaid! Csináld úgy a dolgokat, ahogy Te szeretnéd! Tervezz, és hozz döntéseket! Formáld át velük az életedet! Ne csak álmodozz, hanem **valósítsd** is meg őket! Ha világosak a céljaid, könnyebb elérned őket, és legyőznöd az utadba kerülő akadályokat. Emlékezz arra, hogy mindaz a szeretet, öröm, elfogadás és szépség a tiéd, amit hajlandó vagy befogadni.

NE HAGYD, HOGY HASZNÁLJANAK!

Ne válaszolj a nárcisztikus hívásaira vagy egyéb kapcsolatfelvételi kísérleteire, kivéve azokat, amelyek a gyerekek miatt szükségesek, de ezekben az esetekben is kérheted hivatalos személy vagy barát segítségét, közbenjárását. Takarítsd ki az expartneredet a gondolataidból és a lakásodból is, ajándékozd el a holmijait, add el a hitvesi ágyat – legyen a lakás a Te lakásod, ne engedd, hogy átlépje a küszöböt! Felejtsd el azt, hogy a bántalmazódat muszáj valamilyen – például **nárcisztikus, pszichopata** vagy egyéb – néven nevezni. Koncentrálj a saját megmentésedre és gyógyulásodra! Ne fecséreld az idődet és energiádat arra, hogy rá gondolsz! Ezzel figyelemre méltatod, és ő nemsokára visszatér, hogy újra megmerítkezzen

a nárcisztikus örömei forrásában. Adj időt magadnak: ne menj bele új kapcsolatba, amíg teljesen rendbe nem jöttél, nehogy ismét egy nárcisztikus hálójába kerülj! Emlékezz arra, hogy **mindig van választásod!** Válassz jól! Szeresd magadat és a másik embert annyira, hogy megmondod neki, hol vannak a Te határaid.

Higgy a saját érzéseidben, ne próbálj mindig valakinek a kedvében járni! Ha egy ember rád akaszkodik, vagy te akaszkodsz rá valakire, akkor mihamarabb szakítsd meg az ilyen eltorzult kapcsolatot!

„Bukfencezz, csinálj angyalt a hóba!"

Olvass vidám történeteket, táncolj és énekelj – a felmosó kitűnő partner! Úszz, napozz, ugorj hasast a vízbe, lakkozd ki a lábujjkörmeidet, bukfencezz! Sírj egy megható filmen – egyszer a könynyek is elfogynak. Sétálj, ha bírsz, de akkor is, ha nem! Tedd fel a lábad és egyél csokit, aludj, vagy rajzold le a keserűség képeit, majd égesd el a rajzokat! Írd fel a bánatodat és a dühödet egy léggömbre, majd engedd el az égbe repülni! Menj mélyen az erdőbe és ordítsd ki magadból a rossz érzést! Gyűjts köveket és fesd színesre őket! Öleld át a fákat – akár titokban is! Bámuld a tengert, vagy egy tó vizét! Egyél epret, és ültess magokat a termőföldbe, amelyekről aztán gondoskodsz! Vagy ültess egy fát emlékként és az új kezdet jelképeként! Mondd el barátaidnak és a rokonaidnak, mi van benned – ha mered! Vegyél magadnak valami klasszat! Menj moziba! De legfőképp: adj magadnak időt, és ne őrá emlékezz, mert az csak elfecsérelt idő!

(Oodes)

Üdvözlet a történetíróktól

Sok erőt kívánok! Nem vagytok egyedül! Én magam sok segítséget kaptam azzal, hogy a nárcisztikus kríziscsoport honlapjára látogattam. A beszéd és az írás segít a túlélésben!

(„MEGSEBZETT")

Beszéljetek a dologról, és ne adjátok fel! Azzal, hogy egyre több információnk és tudásunk van a nárcizmusról, remélhetőleg csökken az áldozatok száma. És mi, áldozatok, képesek leszünk segítséget kérni, meggyógyulni és normális életet élni.

(JAMBE62)

Légy jó önmagadhoz és „szeresd ki" magad ebből a helyzetből – épp ma, épp most! Különben előfordulhat, hogy már nem lesz holnapod!

(TIITU)

Ezek az emberek valóban képesek tönkretenni az életed, csődbe, elmegyógyintézetbe juttatni, vagy a legrosszabb esetben öngyilkosságba kergetni – anélkül, hogy egy ujjal is hozzád érnének. Mégis meg lehet szabadulni tőlük, és az életed újra sínre kerülhet. Ez időbe telik, de mégis sokkal jobban megéri elhagyni a bántalmazód, mint mellette maradni.

(LAILA)

Próbáld élni tovább az életed és hagyd el a nárcisztikust! Az élet csak azután válik igazán érdemessé arra, hogy megéld!

(SALLY)

Azonnal menj el, amikor a szemeid kinyílnak – még akkor is, ha mindened odavész, ahogy velem is történt. Mindent elveszítettem, még a gyerekeimet is, de legalább életben vagyok.

(HELLEVI)

Ha maradsz, minden milliószor rosszabb lesz. Ha maradsz, eladod a lelked.

(RASSHA)

Ne becsüld alá magad, és ne hagyd, hogy más tegye ezt veled! Fontos vagy, szép vagy, csodás ember vagy. Te vagy!

(SAINT PAULIA)

A baj nem veled van – ne hibáztasd magad olyasmiért, amit egy beteg ember követ el!

(HEKA)

Gondolj arra, ki voltál ő előtte, és ki vagy ma. Ha csak egy kicsit is szereted önmagad és a gyerekeid, indulj el az élet felé!

(ELIANA)

Ezt minden áldozatnak el akarom mondani: a nárcisztikus nem változik. Ne pazarold az életed, ne engedd, hogy kárt tegyen csodás énedben! Hagyd ott! Akkor is, ha ez egy nehéz döntés. Megéri! Különben belebetegszel te is és a gyerekek is. Senki sem marad egészséges egy nárcisztikus mellett. A te érzéseid neki sosem számítottak és soha nem is fognak. Igaz, hogy fáj, de próbáld megérteni, hogy a partnered téged csupán egy szükséges tárgyként

kezel. Amikor már nincs haszna belőled, hulladéknak tekint. Igazából már most is az vagy a szemében.

(„KÖD")

Lehet, hogy most még úgy érzed, sosem fogsz túljutni ezen, hogy az élet lehangoló, és a jövő sem fest túl jól. De „csak" el kell válni, ki kell bírni a válás utáni gyászt, és teljes bizonyossággal eljön a boldogság. Bár a nárcisztikus a válás után is még sokáig zavarni fogja életed, az mégis érdemessé válik arra, hogy éld. Végül a jó legyőzi a rosszat!

(ODES)

8

„NE VINNYOGJ, TE RONDA VÉGLÉNY!”

A becézés gyöngyszemei – amit nárcisztikusoktól hallottunk

Mindannyiunk száján kicsúszik néha egy-egy csúnya szó, de egy nárcisztikus esetében ezek gyakoriak, bántóak és sértőek. Az általa használt gúnyos kifejezések általában hasonlóak: a stílusuk frivol, közönséges, és gyakoriak az állatokkal kapcsolatos kifejezések.

Az itt felsorolt, az egykori áldozatok által összegyűjtött gúnynevekkel nem célunk, hogy bárkit is megbántsunk. A csúfolódás lelki erőszak. A humor viszont a fájdalmas dolgok kezelésének egy formája, ezzel lehet visszavenni a gyeplőt a saját kezünkbe. Azok, akik ezt a listát összeállították, egyetértettek abban, hogy eleget sírtunk már a nárcisztikusok miatt! Most nevetni fogunk, mert mindannyian tudjuk, „aki mondja másra…"!

Mocskos ribanc
Kurva
Tehén
Szamár
Patkány
Kutya
Hájpacni
Ostoba
Idióta
Csak nő…
Szipirtyó
Zsugori
Elmeroggyant
…de amikor megkaptam a fizetést, akkor persze Bambi *voltam!*

(Oodes)

Dagadt hógolyó
Hústorony
Hurkahasú
Segg
Tyúkeszű
Buta, mint a föld
Rohadt hörcsög
Vasorrú trágyadomb
Tojásfejű, tojásseggű, tojástalan tyúk
Dán dog, és valami hasonló ocsmányság

(ELIANA)

Rohadt idióta
Mocskos majom
Húgyagyú
Mocskos ribanc
Nagy valagú tehén
Büdös picsa
Hájas derekú
Ferdeszemű
Gyerekes ostoba
Hazug nőstény
Bolond
Sérült
Hipochonder tyúk
Ocsmány véglény
Beteg dög

(TUUSANNUUSKA)

Nárciszország – Akciós utak előjegyezhetők!

Nárciszország a nárciszok országa. Igen játékos nárcisznépség él ott, akik mindig készek arra, hogy kifordítsák a karod, a szavaid vagy akár téged magad. A nárciszok országában vannak bárok, kocsmák, éttermek és így tovább, de ajándéktárgyakat árusító trafik csak egy van. Az ott lakókra jellemző, hogy ha adnak is valamit, egy hét múlva visszakérik, majd ugyanazt az ajándékot adják tovább a soron következőnek. Nárciszországban számtalan kellemes időtöltést kínálnak. A játékestek például igen népszerűek, egy kis ízelítő a választékból:

ADD TOVÁBB

A játék során mindig a soron következő nyakába varrják a felelősséget, őt hibáztatják. Ez egy örökmozgó játék, amihez szabályokra sincs igazából szükség. A melletted ülő játékos a soron következő nyakába sózza a felelősséget, az a következőébe, és így tovább. Ebben a játékban minden résztvevő nyer, mivel senki sem akar úgysem veszíteni, a játék pedig soha nem ér véget.

KIDOBÓS

Ebben a játékban a nárciszok mindenféle tárgyakkal dobálhatják partnerüket, vagy exük fényképét.

GYÉMÁNTVADÁSZAT

Alapjáték, ahol gyémántra kell vadászni, közben számtalan kalandba keveredik a játékos – itt a nárciszok előre megjelölt lapokkal játszanak.

KÁRTYAJÁTÉKOK

Olyan játékok, amelyeket kártyával játszunk. A szabályokat a nárcisz határozza meg, ő kezd, megváltoztatja a szabályokat, azt

állítja, hogy te csalsz, azután ő maga csal, ideges lesz és hozzád vágja az egész kártyapaklit, aztán a sörösüveget is, elmegy otthonról a kocsmába. A végén mindig a nárcisz nyer.

KI NEVET A VÉGÉN

Játék, melynek során kiütjük a másik bábuit. Csak hatossal lehet kezdeni, de a nárcisz bármelyik másik számmal is kezdhet. Ha kint esik az eső, a nárcisz hátrafelé is haladhat a táblán; ha túl hangos a televízió, a nárcisz öt pluszdobást kap. Mivel a tegnap főzött ételtől a nárcisznak még ma is böfögnie kell, és ez természetesen a te hibád, neked elölről kell kezdened a játékot. Ha visszaszólsz, elvesztetted a játékot, és különben is ostoba vagy, ráadásul humorérzéked sincs.

ALIAS

A játék itteni változatában a nárcisz folyamatosan magyarázatokat gyárthat, miközben a megoldást a játékostársaknak kell kitalálniuk. Játszhatjuk például, amikor a nárcisz hazajön a vendégségből és/vagy a kocsmából. A „rabló" körben a nárcisz a korábbinál ingerültebben is magyarázhat, és a játékostárs már nem találgathat, hanem minden üres kifogást el kell hinnie.

PICTIONARY

A nárcisz magyarázatai mellé képeket is rajzolhat. A játékostárs folytathatja a találgatást, annak ellenére, hogy az igazságot sosem fogja kitalálni, ráadásul a nárcisz által magyarázottakat sem érti. Az elkészült szép képeket ki lehet akasztani a falra a következő játékokhoz. Akkor aztán meglátjuk, hogy milyen újabb történeteket talál ki a rajzok alapján.

JOJÓ

Emberből készült jojóval vicces játszani.

RUBIK-KOCKA

Mivel a nárcisz elvesztette a saját kockáját, a te felelősséged, hogy az ő kockája legyél. És most kezdődik a csavarás!

GONDOLATOLVASÓ JÁTÉK 1.0 VERZIÓ

Kettesben játsszuk a nárcisszal, aki húz egy kártyát, amin egy állítás olvasható, a másik félnek ki kell találnia, miről is van szó. A segítség a másik kártyán található, amit a nárcisz ad. Ez például a következő lehet:

„Tudod te azt…"

„Nem kell nekem már erről többet mondanom…"

„Erről már beszéltünk…"

Némaság…

…valamint a játék tetőfokán előkerül a dzsókerkártya:

„Nem bírom tovább nézni a pofádat!"

A dzsókerkártya után a játék véget ér. Figyelem! Mivel a kártyákat jól össze kell keverni, előfordulhat, hogy a joker rögtön az elején sorra kerül. Vannak a játékban meglepetés- és bónuszkártyák is, amelyek persze senkit sem lepnek meg, mivel évről évre ugyanazok:

„Na, most elhúzok innen és semmi közöd hozzá, hogy hova"

„Ez volt aztán az utolsó alkalom"

„Többet soha nem írok neked, és nem kereslek"

GONDOLATOLVASÓ JÁTÉK 2.0 VERZIÓ

Ebben a változatban a kérdés kártyán rajta van a válasz is, így a játékostárs aktívan nem is tud részt venni a játékban. A nárcisz mégsem tudja egyedül játszani a játékot, mivel szükség van hozzá egy zavarodott, gyötrődő félre, aki végighallgatja a válaszokat:

„Úgyis ezt felelted volna…"

„Mindig ezt válaszolod…"

GONDOLATOLVASÓ JÁTÉK 3.0 VERZIÓ

A játékostárstól úgy követelik meg a válaszokat, hogy kérdések még csak el sem hangzanak.

„Válaszolj már! Úgyis tudod, mire gondolok."

Ha nem jön válasz – mint ahogy általában nem szokott, ha nem kérdeznek semmit –, az egészséges játékos elveszíti lelki nyugalmát, és erről jelzésként egy kék foltot kap a szeme alá. Opcionális befejezésként az épelméjű játékos finanszírozhatja a nyertes nárcisz esti kocsmamenetét, ő maga pedig egyedül ücsöröghet otthon reggelig.

MINDEN TAGADÁSA

Ezt a játékot az összes korábbi játék kiegészítéseként játszhatjuk. A játék során minél pofátlanabb dolgokat művelünk a társunkkal, aztán elővesszük a pókerarcot, és ilyeneket mondunk:

„Mi a csudáról beszélsz te? Hogy ki csinált, mit? Hogy én, hát én aztán tényleg nem!"

„Szerintem te álmodtál…"

„Lehet, hogy beszélned kellene egy szakemberrel!"

Minél pofátlanabb a húzás, annál magasabb a szorzó.

EGYÉB SZABADIDŐS TEVÉKENYSÉGEK NÁRCISZORSZÁGBAN

Ha a fenti játékok nem tetszenek, Nárciszországban számtalan egyéb szabadidős elfoglaltság közül lehet még választani:

- színjátszó csoport, vagy színház
- díszletek tákolása
- marionett bábjáték
- kötélhúzás
- pingpong

TÁJFUTÁS ÉS A KERÜLŐÚT MEGTALÁLÁSA

Ez a játék a következő napra is áthúzódhat. A nárcisz eldöntötte, hogy csak az ő megérzése a helyes. Az áldozat növelheti

az erőnlétét, miközben az erdőben koslat, a cipője tele van hóval, és sírás fojtogatja. „Menjünk erre, kérlek" – ez a rossz mondat. Az út az erdő túloldalán található, de mindig a nárcisznak van igaza. Az egy órás kerülőút megtételéhez 26 órára van szükség. A legfontosabb mégis az, hogy a nárcisz vezeti a csapatot. A többiek véleményének meghallgatása megalázó lenne.

Később aztán nem feledkezik meg arról, hogy önmagát dicsérje, milyen jól megtalálta a rövidebb utat. Az eredeti tervhez képest a rövidebbnek szánt kerülőút nagyjából 15 kilométerrel növelte a megtett távot – vastag hótakaróban és vaksötét erdőben.

NÁRCISZORSZÁG OKTATÓ KURZUSAI HELYI POLGÁROKNAK

- Hogyan szemezzünk mással anélkül, hogy rajtakapnának?
- Hogyan tartsunk egyszerre három vagy négy szeretőt? A kurzus során gyakorlati foglalkozások is lesznek, valódi emberekkel. (Figyelem! A feladat nehéz, mivel a többi résztvevő is nárcisz.)
- Hogyan vádolj másokat helyesen?
- A még hatékonyabb manipuláció.
- Hogyan tudod jobban meggyőzni a szociális hivatalokat és a bíróságot?
- Hogyan tudod a legjobban magadhoz kötni és megtartani partnered?
- Az önsajnálat – alap és haladó kurzus.
- Hogyan legyek jó apa, legalább néha?
- Az SMS-ezés és e-mailezés alapjai. Záróvizsgaként fogalmazóversenyt írunk ki, a verseny fődíja távoltartási végzés az ártatlan fél részére.
- Hogyan vedd el partnered pénzét, és költsd el a leghatékonyabban?
- „Kezdjük tiszta lappal!"

NÁRCISZORSZÁGI KURZUSOK ÁLDOZATOKNAK

(Minden résztvevő jutalomként egy saját nárciszt kap!)

– „Tanulj meg tippelni" – hány napba telik, amíg a nárcisz felveszi a telefont, vagy mi az, amiben legközelebb te vagy a hibás, és egy nap hányszor?

– „Telefonbeszélgetés": hogyan telefonálj úgy, hogy nehogy felbosszantsd a nárciszt?

– „Találd ki, milyen hangulata van": a résztvevő gyakorolhatja azt, hogy kitalálja, a nárcisz milyen kedvében lesz, amikor hazaérkezik. Nehéz tanfolyam, ezért inkább haladóknak javasoljuk. A szemüveg használata nem javasolt, zúzódások elleni krémből több tubusra is szükség lehet.

– Ugyanennek a kurzusnak az 1.5 verziója, ahol azt próbáljuk kitalálni, milyen hangulatban van a nárcisz, amikor te magad érsz haza a boltból, vagy a munkából. A kurzuson az egyéb helyekről való hazaérkezést nem kell gyakorolni, mert ilyen helyzetek nem léteznek.

– „Próbálj a nárciszod kedvében járni (kérdések nélkül, azzal, hogy megfelelően nézel ki, megfelelő méreteid vannak), imádd, csodáld és istenítsd őt" – kurzus.

NÁRCISZORSZÁG SZÍNHÁZA

Mindenki felváltva előad egy valódi tragédiát, a többiek kritikusként vannak jelen. Minden este bemutatják Shakespeare Hamletjét: „Lenni, vagy nem lenni…?"

LEVÉL-/E-MAIL-ÍRÁS KURZUSOK – TÁVOKTATÁSBAN

Elfoglalt és fontos nárciszsok számára indított kurzus – olyanoknak való, akiknek annyira nagy a felelősségük, oly sok a munkájuk és a feladatuk, hogy nem érnek rá Nárciszországba utazni:

– Hogyan tudsz szívbemarkolóan írni?

– Így sértegethetsz valakit SMS-sel.

– Hagyd el, fogadd vissza, hagyd el, fogadd vissza – SMS-ben lejátszva!
– Így zsarolod a közeli hozzátartozóidat.

A játékszabályok és egyéb jópofaságok mögött többek között MissL, Astrid, Geebie, Eimi, Oodes, Eliana, Rassha, Hinaja, valamint Saint Paulia álltak.